

PREDAVANJE ZA STARŠE: Kako se soočiti s svojimi in otrokovimi čustvi

Predavateljica: ga. Anita Gomezel

Vsebina predavanja:

Vsak starš želi dati svojim otrokom največ kar se le da. Da pa lahko le tisto, kar ima in kar zmore. Smo generacija, ki večinoma ni imela zgleda, kako se soočiti s svojimi čustvi na konstruktiven način. Današnji starši se tudi, če ne želijo kričati ali kaznovati otrok, v kriznih trenutkih izgubijo v ravnanju, ki ga poznajo in ki so ga bili deležni sami ter se za tem soočajo še s krivdo, da niso uspeli drugače. Ali pa so premehki v postavljanju meja, ker ne želijo ravnati nasilno in ne znajo ohraniti avtoritete na nenasilen način.

Da bi zmogli drugače ravnati ob otrokovem izražanju močnih čustev, se najprej potrebujemo naučiti predelovati svoja čustva in občutke ter se vrniti v globlji stik s sabo od koder avtoriteta pride sama od sebe iz naših globljih vrednot.

Na predavanju bomo spoznali, kako se vrniti vase v kriznih situacijah, se učili upravljanja in predelovanja svojih čustev ter nenasilnega odziva na trenutke, ki so nam prej "skravžljali živčke".

Opis predavateljice:

Anita Gomezel je univ.dipl. socialna pedagoгинja, svetovalka transpersonalne kognitivne terapije TCT®,

Učiteljica Jasne komunikacije, ki temelji na sistemu Nenasilne komunikacije (NVC- Non violent communication) ter ima iz tega področja **preko 60 dni seminarjev** skozi 10 let, travma terapevtka po metodi Narm (Neuro affective relational model) in ustanoviteljica svojega programa za osebno transformacijo Zaživi Sebe.®

Za seboj ima

- več kot **850 od-vodenih delavnic** različnih vsebin osebnega razvoja v zadnjih 17-ih letih,
- kar pomeni **preko 6800 udeležencev** v skupinskih delavnicah
- in več kot **1000** izvedenih individualnih psihoterapij.

Predvsem pa je mama 13. letne hčerke in ženska, ki se po najboljših močeh najprej vse kar uči, živeti sama. Njena predavanja in delavnice so usmerjena v uporabnost v vsakdanjem življenju.

Več informacij o predavateljici, njenem delu in temi predavanja najdete na spletni strani:

www.osebni-razvoj.si

"Živeti pomeni vlagati v življenje v Sebi"