



TRENING INTERPERSONALNY

www.treninginterpersonalny.pl

1

RAMOWY PROGRAM TRENINGU 1-4 czerwca 2017

CZWARTEK		PIĄTEK, SOBOTA		NIEDZIELA	
		GODZ. 8.00	ŚNIADANIE	GODZ. 8.00	ŚNIADANIE
GODZ. 11.00 – 13.00	I SESJA	GODZ. 9.00 – 11.00	I SESJA	GODZ. 9.00 – 11.00	I SESJA
GODZ. 13.00 – 14.00	OBIAD	GODZ. 11.00 – 11.30	PRZERWA KAWOWA	GODZ. 11.00 – 11.30	PRZERWA KAWOWA
GODZ. 14.00 – 16.00	II SESJA	GODZ. 11.30 – 13.00	II SESJA	GODZ. 11.30 – 13.00	II SESJA
GODZ. 16.00 – 16.30	PRZERWA KAWOWA	GODZ. 13.00 – 14.00	OBIAD	GODZ. 13.00	OBIAD
GODZ. 16.30 – 18.30	III SESJA	GODZ. 14.00 – 16.00	III SESJA		
GODZ. 19.00	KOLACJA	GODZ. 16.00 – 16.30	PRZERWA KAWOWA		
GODZ. 20.00	SESJA WIECZORNA	GODZ. 16.30 – 18.30	IV SESJA		
		GODZ. 19.00	KOLACJA		
		GODZ. 20.00	SESJA WIECZORNA		

Trening interpersonalny jest procesem dynamicznym, a zatem w zależności od potrzeb i zjawisk pojawiających się w grupie trener elastycznie dostosowuje ćwiczenia i omówienia. W związku z powyższym niemożliwe jest podanie godzinowego planu zajęć.

Obszary, które będą zawarte w 40 godzinach treningu:

- polepszenie komunikacji międzyludzkiej
- poznanie swoich potrzeb osobistych
- stawianie celów rozwoju osobistego
- rozpoznawanie i zmiana stereotypów, ukrytych teorii osobowości
- nauczenie się mówienia w języku emocji
- rozpoznawanie emocji
- znoszenie blokad komunikacyjnych i emocjonalnych
- budowanie zdrowych granic osobistych
- poznanie dynamiki procesu grupowego i ról grupowych
- analiza procesu grupowego



TRENING INTERPERSONALNY

www.treninginterpersonalny.pl

2

Podczas treningu większość czasu spędza się na materacach, w związku z tym prosimy wziąć wygodne codzienne ubranie. W ciągu sesji dziennych pracuje się nad realizacją celów treningowych, natomiast wieczorne sesje poświęcone są relaksacji i świadomości ciała. W miarę możliwości prosimy o wyłączenie się ze świata zewnętrznego, zadbanie by obowiązki, bliscy nie rozpraszały koncentracji na procesie treningu. Jest to istotny element pracy tą metodą. Po zakończonym treningu uczestnicy otrzymują zaświadczenie ukończenia (przy obecności na wszystkich sesjach).

Uprzedzamy, że jednym z elementów treningu jest wstrzemięźliwość od alkoholu i używek zmieniających świadomość.

Trening NIE JEST formą terapii, lecz rozwoju osobistego. NIE jest polecany osobom leczącym się psychiatrycznie, pozostającym w głębokim kryzysie życiowym.

Trening odbędzie się w Województwie Dolnośląskim w Brzezinkach k/Jelcza „Dom pod Wierzbą”.

Przewidujemy noclegi zbiorowe (z rozdzielaniem płci). Istnieje możliwość pomocy w zakresie dojazdu na miejsce treningu- w dzień rozpoczęcia na odcinkach Kraków- Brzezinki; Wrocław-Brzezinki

- Prosimy o zgłoszenie, jeżeli powinniśmy zadbać w jakiś specjalny sposób o posiłki dla Państwa.
- **Cena treningu to łącznie z wyżywieniem i noclegami koszt: 950,00 zł.** Prosimy o informacje, kto z Państwa potrzebuje rachunku na firmę.
- Warunkiem akceptacji uczestnictwa jest przesłanie maila ze zgłoszeniem na adres biuro@instytut-witelon.pl oraz wpłata zaliczki w wysokości 300 zł na rachunek ING BANK ŚLĄSKI: 22 1050 1445 1000 0090 7686 0494

Zapraszamy

Tomasz Waleczko, Sławomir Prusakowski