

## **WYMYKAJĄCA SIĘ OSOBOWOŚĆ,**

czyli jak radzić sobie z Deformantami i niechcianymi zniekształceniami własnych i cudzych zachowań, przeżyć i myślenia.

Dr Leszek Mellibruda

Active Business Mind Psychologia biznesu

### WARSZTAT 1 – W POSZUKIWANIU WEWNĘTRZNEJ HARMONII

- 10 wymiarów współczesnej normalności - Jak rozpoznawać rodzaj i głębokość zniekształceń własnych i cudzych zachowań, przeżyć i myślenia w celu wzmocnienia realistycznej samokontroli
- Od smutku do radości, czyli źródła i przejawy wahających się nastrojów – jak wpływać na siebie i drugą osobę w sposób harmonizujący jej/nasz świat wewnętrzny
- Różne oblicza wsparcia – między otuchą a pocieszeniem, co i jak robić by dodawać sobie i innym siły

### WARSZTAT 2 – WEWNĘTRZNA TOKSYCZNOŚĆ INNYCH I WŁASNA

- Przejawy myślenia neomagicznego, czyli jak używać racjonalności wobec czujących i myślących inaczej
- Ile w tobie z Impostora – czy potrafisz być szczerą/szczerym wobec siebie – jak radzić sobie z Syndromem Wewnętrznego Krytyka (Cenzora)
- Miłość Ci wszystko wybaczy, czyli toksyczna miłość i co z tym robić

### WARSZTAT 3 – WEWNĘTRZNE WULKANY I OCEANY

- Zdrowa złość, konstruktywny lęk i inne emocje energetyzujące człowieka – czy znasz własne wnętrze?
- Wewnętrzne „doty”, czyli co ludzi wciąga w otchłań bezradności, bezyty i rezygnacji – jak pomagać innym w takich sytuacjach
- Między poczuciem winy a poczuciem krzywdy – jak pomagać ludziom w uwalnianiu się od „zbędnych balastów” życiowych

### WARSZTAT 4 – DYSKRETNY UROK NOWEJ POSTACI „ZDROWIA”

- Czy masz cechy SSP (Sensation Seeking Personality) i jak reagować na wzmożone potrzeby silnych przeżyć i ryzykownej przygody
- Syndrom „zagonienia” – jak zredukować presję czasu i przejąć kontrolę nad zarządzaniem sobą w czasie
- Uzależnić można się również od ukąszeń pszczoły, czyli między rutyną a wolnością - jak uwalniać się od uzależnień wypełniających nasze życie