



PĂRINTE CONȘTIENT

PROGRAM DE AUTOCUNOAȘTERE PENTRU PĂRINȚI

DE CE ACEST PROGRAM?

Venirea pe lume a unui copil este un eveniment profund transformator pentru viața oricărui dintre noi.

Foarte mulți viitori părinți se pregătesc intens pentru marele moment - citind cărți, mergând la cursuri de tehnici și abordări în parenting, întrebând alți părinți despre experiențele lor, amenajând cel mai cald și primitiv spațiu pentru omulețul care va întregi familia.

Ceva mai puțini părinți includ în acest ritual de pregătire și un demers conștient de auto-explorare.

Încă sunt neobișnuite cuplurile care, în așteptarea copilului sau chiar mai devreme, atunci când încep să-și dorească unul, petrec timp împreună reflectând la **de ce** își doresc de fapt un copil sau explorând care au fost lecțiile din propriile copilării și care le vor fi valorile și misiunea ca părinți ai viitorului lor copil.

Programul "Parenting Conștient" invită părinții sau viitorii părinți exact la acest demers de auto-cunoaștere. Acest program nu este despre **cum** să-ți crești copilul, ci despre **cine ești tu** în relația cu acesta.

Ce vom explora împreună

Programul constă într-o serie de 10 module de câte 3 ore, bazate pe informații din neuroștiință, psihologie pozitivă, psihologia relațiilor, coaching și psihologie existențială.

O echipă de 5 facilitatori, fiecare cu peste un deceniu de experiență profesională, vă va însoți într-o călătorie de autocunoaștere în care, într-un mod interactiv și experiențial, vă veți întâlni pe voi înșivă în nenumărate ipostaze pe care poate nu le bănuiați.

La finalul ei, veți fi mult mai conștienți de propriile tipare emoționale și de gândire, de modurile în care istoria personală, dar și structura propriului creier, vă influențează percepțiile și deciziile, de dinamica relației voastre de cuplu și veți dobândi unelte pentru a vă auto-gestiona cu înțelepciune.

Având toate aceste informații, veți fi invitați să vă răspundeți la cea mai importantă întrebare - **Cine vreau eu să fiu, ca părinte?**





*“Eliberează
potențialul unui
copil și îl vei
transforma în
întreaga lume”*

Maria Montessori

MODULUL 1: Neuroștiința emoțiilor

- * O lume foarte nouă - un creier foarte vechi - relația ciudată între rațiune și emoție
- * Suntem adulți, însă limbajul emoțiilor ne este același cu cel din prima copilărie - tiparele sistemului limbic și impactul asupra deciziilor și relațiilor la vârsta maturității.
- * Modelul celor 5 “butoane” ale emoției - SCARF (status, certitudine, autonomie, relaționare, corectitudine/fairness)
- * Tehnici de managementul emoțiilor - conștientizare, etichetare, re poziționare

MODULUL 2 - Mindfulness - arta prezenței

- * Ce se întâmplă când suntem fizic prezenți în viețile noastre, însă mintea trăiește în trecut sau viitor? - viața pe “pilot automat”.
- * Mindfulness - capacitatea de a te uita conștient și prezent la ce ți se întâmplă, dar în același timp detașat, astfel încât să poți să alegi cea mai bună alternativă pentru tine și cei din jur.
- * Mindfulness și neuroștiința - de ce și cum funcționează de fapt.
- * Tehnici de bază și principii fundamentale (exerciții și practică ghidată)

MODULUL 3 - De ce NU suntem obiectivi - erori cognitive și convingeri limitative

- * Ce sunt “erorile cognitive” și cum ne influențează ele deciziile și relațiile?
- * Cum recunoaștem propriile “bias-uri” mentale - “eroarea de confirmare”, “aversiunea față de pierdere”, “profeția îndeplinită”, “cascada disponibilității”, “efectul de încadrare”, “efectul falsului consens”, “iluzia transparenței”, “eroarea egocentrică”
- * Convingerile limitative și mecanisme de auto-sabotare - “testul sabotorilor”.
- * Strategia personală de a ne împrieteni cu mintea: exercițiul “dacă... atunci”.

MODULUL 4 - Valorile și cele 7 etape ale evoluției personale

- * Ce sunt valorile, cum se formează ele și de ce ne ghidează întreaga viață?
- * Valorile de atracție și valorile de respingere; diferențele dintre ele - cum ne ajută și când ne pot sabota
- * Modelul Barrett al dezvoltării psihologice - testul valorilor personale
- * Cele 7 niveluri de dezvoltare psihologică - caracteristici, lecții, conflicte de valori
- * Valorile tale ca părinte

MODULUL 5 - Psihologia Pozitivă - cum arată potențialul nostru și cum ni-l putem atinge?

- * Psihologia pozitivă și formula “wellbeing-ului” - Gene/ Circumstanțe/Atitudine - care contează cel mai mult?
- * Fericirea de mai multe feluri - “hedonică” versus “eudaimonică” și ce înseamnă asta pentru viața noastră
- * Cele 5 pârghii ale împlinirii personale - modelul PERMA (positive emotion, engagement, relationships, meaning, achievement)
- * De ce să construim pe calități în loc să “reparăm” defecte? - testul VIA Survey of Character Strengths

MODULUL 6 - Jocuri psihologice și intimitatea relațională

- * Ce sunt jocurile psihologice și cum ne afectează relațiile - perspective din Analiză Tranzacțională
- * Modelul de autocunoaștere (cum gândim, simțim și ne comportăm) Părinte – Adult - Copil
- * Triunghiul dramatic / Triunghiul câștigător în relații
- * Exemple practice de jocuri relaționale
- * Planul “de joc”

MODULUL 7 - “De ce-ul” tău ca părinte și misiunea personală

- * Capcana convingerii “copilul este sensul meu” - cine ești tu, dincolo de rolul de părinte.
- * De ce ai ales să fii părinte? - explorarea sensului în relația cu sine și copilul
- * Legătura între “de ce”, “cum” și “ce” - cele trei cercuri “de aur” ale lui Simon Sinek
- * Exercițiu: “Misiunea personală - farul care îți ghidează toate deciziile”

MODULUL 8 - Relația de cuplu - de la basm la realitate

- * Metoda ESPERE și gestionarea provocărilor în relația de cuplu
- * Cuplul, dincolo de copil - transformarea relației în timp
- * Așteptări neexprimate (“Dacă m-ai iubi ai ști că îmi doresc să...”)
- * Emoțiile puternice (“Mă scoți din minți când ...”)
- * Cuvinte și comportamente “nesănătoase” (reproșuri, comparații, devalorizări...)
- * Spațiul și intimitatea (Fotoliul “lui”, telefonul și mesajele, marcarea “teritoriului”...)

MODULUL 9 - Self coaching - cum devii propriul tău coach

- * Coaching-ul - acel dialog care te scoate din tine însuși și cum te poate ajuta în relația cu partenerul și copilul tău
- * Self coaching - ce întrebări îți poți pune pentru a descoperi resurse și perspective noi?
- * Tipuri de întrebări - deschise/închise; concrete/abstracte; tehnica metaforei; analiza propriilor convingeri
- * Cum te asculți fără să te judeci?
- * Compasiunea față de sine și curajul de a fi vulnerabil

MODULUL 10 - Imaginația activă și stabilirea intențiilor ca părinte

- * Intenții versus obiective – care sunt diferențele și de ce contează
- * Cele mai frecvente greșeli în stabilirea obiectivelor personale sau în lucrul cu alții pe propriile lor obiective (partener/copil)
- * Ce sunt Imaginația Activă și Time Line Therapy și cum ne pot ajuta să avem claritate în rolul de părinți?
- * Procesul de stabilire a intențiilor - pași
- * Exercițiu individual - care sunt intențiile mele ca părinte?

MODUL OPȚIONAL DE TERAPIE DE GRUP Facilitator: Psihoterapeut Cristina Flueraș

Acest grup terapeutic vine în completarea programului “Părinte conștient” și oferă participanților, dincolo de procesul de învățare din program, ocazia de a lucra individual provocări particulare familiei lor.

Descriere:

Dacă ești părinte, dacă te informezi și rezonezi cu ce înseamnă parenting-ul conștient, centrat pe conectare afectuoasă cu copilul, pe înțelegerea nevoilor acestuia și pe colaborare în gestionarea situațiilor problematice apărute între voi, însă *întâmpini dificultăți* în a pune în practică ceea ce ai învățat și știi deja, atunci această explorare de sine te poate ajuta.

Acest grup de suport este focusat pe tine, ca **părinte** - pe cum trăiești tu, ca mamă sau ca tată, relația cu propriul copil și cu dificultățile ce apar între voi, pe înțelegerea și gestionarea propriilor emoții și reacții ce se trezesc în tine, ca urmare a acțiunilor celui mic.

Copiii sunt o oglindă extrem de sinceră. Au rarul talent de a ne face atenți la cele mai extreme trăiri ale noastre: de la cele de bucurie exuberantă și imensă recunoștință, la stări de furie, frică și neputință. Preaplin de iubire și sens, dar și exasperare și limite testate la nesfârșit. Deseori, ei trezesc în noi propriile răni adânci și experiențe neîmplinite din copilărie. Este dificil să punem limite, de exemplu, unui comportament agresiv al copilului, dacă agresivitatea trezește în noi teama de a fi respins, exclus, neacceptat sau în pericol de vătămare fizică. Fără să vrem, inconștient, răspundem – sau mai bine zis reacționăm – printr-un filtru învățat demult, și care atunci a părut că ne aduce un oarecare sentiment de siguranță. Vestea bună este că psihicul are o uimitoare capacitate de remodelare. Explorând dificultățile într-un mod terapeutic, căpătăm capacitatea de a răspunde constructiv și benefic în relația cu copiii, cu toți ceilalți și mai ales, în relația cu sine.

Ce beneficii îți poate aduce participarea în grup terapeutic:

- Conștientizarea cauzelor reacțiilor tale emoționale, în relație cu copilul tău
- Eliberarea și resemnificarea unor momente dureroase din trecut
- Învățarea unor răspunsuri mai sănătoase în contexte tensionate, încărcate de furie, frică, durere
- Reducerea vinovăției și creșterea încrederii de a fi un “părinte suficient de bun”
- O viziune proaspătă asupra propriului copil, eliberată de proiecții, frici, așteptări nerealiste
- Sporirea resurselor și a spontaneității în relație cu cei apropiați

Întâlniri:

* Datele exacte le vom stabili în funcție de numărul de părinți interesați de acest modul opțional. Interval orar - 18.00-21.00, o dată pe săptămână, 7 întâlniri

* Cost pentru cele șapte întâlniri: 700 lei / participant, grup minim - 7 persoane

Facilitatori

Alis Anagnostakis



Alis este trainer și coach executiv. În ultimul deceniu a lucrat în sala de curs cu peste zece mii de manageri și a făcut coaching individual cu sute de clienți. Misiunea ei este să educe lideri cu un nivel de conștiință ridicat, contribuind astfel la dezvoltarea unor organizații mai sănătoase, sustenabile și responsabile.

Printre participanții lui Alis se numără foarte mulți părinți și ea însăși este mamă. În timp, a descoperit că multe lecții de leadership pot fi duse acasă (și invers). Convingerea ei este că, la fel cum liderul creează cultura echipei lui, părintele modelează lumea interioară a copilului său nu prin ceea ce face, ci prin ceea ce este. Un părinte conștient este un părinte mai înțelept, mai prezent și mai conectat iar o generație de astfel de părinți, este convinsă Alis, va crește copii mai echilibrați și împliniți, care vor schimba lumea în bine.

Mai multe despre Alis puteți citi pe www.alisanagnostakis.com.

Cristina Oțel



Mamă de Alex (6 ani) și Sara (2 ani), Cristina este mereu în căutarea unui echilibru sănătos în relația cu ei. Lucrează de peste 10 ani în domeniul dezvoltării personale, la început ca trainer și mai apoi ca și coach.

Cristina este fascinată de mintea umană și preocupată de autocunoaștere și descoperirea de sine. Misiunea ei este să îi însoțească în călătorie pe cei care vor să se cunoască mai bine, să trăiască vieți împlinite și să fie fericiți, asumându-și responsabilitatea pentru asta.

De câțiva ani, Cristina scrie cu și despre părinți pe blogul ei, <https://www.cristinaotel.ro>.

Alecsandra Litu



În ultimii 15 ani, Alecsandra a lucrat cu peste 70 de organizații (companii multinaționale, antreprenoriale sau ONG-uri), susținându-le în proiecte de transformare și pregătind mai mult de 6.000 de persoane în sesiunile de training pe care le-a livrat.

Se bucură de fiecare dată să își poată susține clienții, prin coaching sau terapie ESPERE, să își descopere propriul potențial și să își construiască viața pe care și-o doresc. Relațiile joacă un rol foarte important în a ajunge acolo, iar cheia stă în a construi interacțiuni pline de viață și bucurie, în primul rând cu tine însuși și mai apoi cu cei din jur.

Mai multe informații despre Alecsandra puteți găsi pe www.alecsandralitu.ro iar despre metoda pe care o folosește, aici: alecsandralitu.ro/ce-e-espere-episodul-1/

Olga Udrea

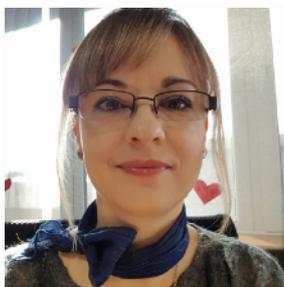


Cu peste 10 ani de experiență în domeniul comunicării, Olga Udrea este psiholog și psihoterapeut cu formare în Analiză Tranzacțională.

A fondat [Mind Initiative](http://www.mindinitiative.ro) pentru a împărtăși din pasiunea și entuziasmul ei pentru oameni, cunoașterea minții umane și a dinamicilor relaționale. Alumna London School of Economics și The Neuroscience Academy, aduce în activitatea sa profesională abilități și cunoștințe diverse pentru a-i ajuta pe oameni să-și atingă potențialul și obiectivele de dezvoltare și auto-cunoaștere.

Poți afla mai multe despre ea pe <http://www.mindinitiative.ro/about/>.

Carmen Sidon



Carmen e absolventă de sociologie, coach și, de peste un deceniu, manager într-o companie multinațională. În toți acești ani, din rolul ei de leader, a dezvoltat oameni și și-a propus să facă tot ce îi stă în putință pentru a le da aripi. A acționat mereu din convingerea că toți oamenii au în ei resursele pentru a străluci și consideră că misiunea ei este să îi însoțească, cu blândețe, răbdare și fără judecată, pe drumul

devenirii lor.

Carmen consideră că a lucra cu alții, ajutându-i să devină cea mai bună versiune a lor, e de fapt un dar pe care ți-l faciție însuși pentru că te observi crescând odată cu oamenii pe care îi însoțești.

Puteți citi mai multe despre Carmen pe blogul ei, <https://prezentulcontinuu.com>.

Cristina Flueraș



Cristina este psiholog și psihoterapeut Gestalt în supervizare (Societatea de Gestalt Terapie din România), terapeut transpersonal (Asociația de Terapii Transpersonale), certificat ca și facilitator Respirație Holotropică și Respirația Inimii.

De asemenea, a parcurs module de formare în metoda

Constelațiilor Sistemice, cu Jutta Ten Herkel – Marea Britanie. Din 2012, este facilitator de workshop-uri de creativitate și autocunoaștere prin artă (Universitatea de Arte, București). În lucrul său cu oamenii, a reușit să îmbine armonios dimensiunea terapeutică a artei cu terapia tradițională și cea transpersonală, în sesiuni individuale sau de grup.

Mai multe despre Cristina puteți citi pe www.traiesteconstient.ro

Calendar toamnă 2018

Toate modulele vor avea loc în zile de miercuri, între orele 18- 21, după cum urmează:

- **Modulul 1** - 26 septembrie (Neuroștiința Emoțiilor)
- **Modulul 2** - 3 octombrie (Mindfulness - Arta prezenței)
- **Modulul 3** - 10 octombrie (De ce NU suntem obiectivi - Erori cognitive)
- **Modulul 4** - 17 octombrie (Valorile și cele 7 etape ale evoluției personale)
- **Modulul 5** - 24 octombrie (Psihologia pozitivă - potențialul nostru)
- **Modulul 6** - 31 octombrie (Jocuri psihologice și intimitatea relațională)
- **Modulul 7** - 7 noiembrie ("De ce -ul" tău ca părinte)
- **Modulul 8** - 14 noiembrie (Relația de cuplu - de la basm la realitate)
- **Modulul 9** - 21 noiembrie (Self Coaching)
- **Modulul 10** - 28 noiembrie (Imaginația activă și stabilirea Intențiilor)
- **Opțional:** 7 sesiuni de terapie de grup - datele vor fi stabilite împreună cu părinții doritori

Adresă

Cursurile vor avea loc la sediul Mind Learners, din București, Sect 1, zona Domenii.
Adresa exactă va fi trimisă celor care se vor înscrie.

Înscrierile se pot face pe mail la olga.udrea@mindinitiative.ro

Înainte de confirmarea înscrierii, fiecare potențial participant va fi contactat telefonic și va avea o discuție cu unul dintre facilitatori, pentru a ne asigura că suntem aliniați la nivel de valori și așteptări de la program.

Costuri

Costul programului "Părinte conștient" este 2000 RON/participant.

Programul poate fi achiziționat doar integral (toate cele 10 module) pentru că este gândit ca o călătorie de învățare, în care fiecare modul este conectat cu celelalte.

Numărul maxim de participanți: 20

Costul modulului opțional de terapie de grup este 700 RON/participant (7 întâlniri, separate de cele din programul principal.

Cost total program complet: 10 sesiuni curs "Părinte Conștient" și 7 sesiuni terapie de grup - 2700 RON