



Tytuł: Trening uwalniania złości: Podróż do Wewnętrznego Spokoju

Wielkość grupy: Warsztat odbywa się przy minimum 3 i maksimum 10 osobach.

Czas trwania treningu: 6h

Godziny pracy: 10.00 - 16.00

Cena: 590pln

Miejsce pracy: Stacjonarnie ul. Piotrkowska 125, Łódź, KM Studio – szkolenia

Prowadzący: Marta Dębska

Opis treningu:

Złość jest jedną z najbardziej powszechnych i naturalnych emocji ludzkich, jednak jej niekontrolowane wyrażanie może prowadzić do wielu problemów zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Jest to uczucie, które może wynikać z różnych przyczyn i w wielu sytuacjach, a jego intensywność może się różnić od lekkiej frustracji po głęboki gniew czy nawet szal.

Uwalnianie trudnych emocji to podróż w głąb siebie, która pozwala nam pozbyć się starych wzorców, które nas ograniczały. To proces prowadzący do wewnętrznej wolności i wzmacniania naszej siły. Kiedy zrzucamy balast nieprzyjemnych, wcześniej skrywanych emocji, nasze spojrzenie na świat staje się bardziej spokojne i pełne akceptacji. Odkrywamy w sobie wewnętrzny przewodnik, który kieruje nas w stronę naszej prawdziwej tożsamości.

Trening uwalniania złości: Podróż do Wewnętrznego Spokoju został stworzony, aby pomóc Tobie zrozumieć naturę złości, nauczyć Cię rozpoznawania sygnałów wskazujących na jej narastanie i opracować skuteczne strategie radzenia sobie z tą emocją.

Uczestniczenie w Treningu uwalniania złości może przynieść wiele korzyści w każdym obszarze Twojego życia.

Czego możesz się spodziewać po odbyciu treningu:

- Lepiej zrozumiesz siebie
- Poprawisz relacje z bliskimi
- Zgłębisz swoje reakcje emocjonalne
- Nauczysz się uwalniać złość
- Dowiesz się jak zaprzyjaźnić się ze złością
- Poszerzysz swoją emocjonalną samoświadomość
- Zredukujesz stres i napięcia w ciele



- Poprawisz jakość swojego życia
- Rozwiniesz umiejętności empatii i samoregulacji emocji

W Treningu uwalniania złości: Podróż do Wewnętrznego Spokoju wykorzystywane są różnorodne narzędzia i techniki, dzięki którym lepiej zrozumiesz naturę złości, rozpoznasz sygnały wskazujące na jej narastanie oraz jak skutecznie zarządzać tą emocją.

Metody wykorzystywane podczas warsztatu:

- Budowanie świadomości emocji
- Praca z ciałem
- Medytacja
- Techniki wyrażania złości
- Techniki relaksacyjne
- Mindfulness
- Joga śmiechu

Brak możliwości wyrażenia złości może skutkować uczuciem niepokoju, doświadczaniem braku sensu, pustki i poczuciem wyobcowania u ludzi. Wpływa na ciało i umysł, sprawia, że możesz czuć przewlekłe rozdrażnienie, zmęczenie niewyspanie, lub zaburzenia wagi ciała.

Niewyrażona złość może sprawić, że nawet drobne rzeczy stają się katalizatorem, a Ty reagujesz niespodziewanie i porywczo, jakbyś był gotowy wybuchnąć w każdej chwili.

I co wybierasz? Jak chcesz żyć?

Serdecznie zapraszam Ciebie na Trening uwalniania złości, jeśli ważne jest dla Ciebie Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne.