

**«Эмоции и жизненные стратегии»**

Коучинг в группе

**Все люди уникальны, также как уникальны их жизненные пути.** Но существуют особенности, позволяющие объединить всю «палитру» разнообразных стилей жизни в несколько основных стратегий. Они определяют наше поведение и эмоциональные реакции.

- ☞ На фоне каких эмоций протекает Ваша жизнь?
- ☞ Как Ваша жизненная стратегия вызывает запуск типичных для Вас эмоций?
- ☞ Какие убеждения лежат в основе Вашего эмоционального поведения?
- ☞ Можно ли разорвать замкнутый круг?

**Занятие будет полезно для Вас, если:**

- ☞ Вы постоянно наступаете на одни и те же эмоциональные «грабли»
- ☞ Вам важно знать, по каким законам складывается Ваша жизнь
- ☞ Вы хотите сделать первый шаг на пути осознанного управления своей жизнью

**Самые важные результаты занятия:**

1. Исследование эмоционального фона своей жизни в целом
2. Осознание собственной модели реальности: своих жизненных стратегий и убеждений
3. Понимание причин запуска эмоций и «застревания» в определенных ситуациях

Занятие проводится как КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ направленных  
☞ на анализ и осознание своего внутреннего мира.

95 % времени - практика!

**Стоимость:**

4000,00 руб. с человека за 7 часов в субботу (11 – 18). Группа от 8 человек.  
Предварительная ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА!

**Контакты и запись: + 7 903 272 24 33, [agafonova@mirbis.ru](mailto:agafonova@mirbis.ru) или [smg@s-m-g.ru](mailto:smg@s-m-g.ru) [www.s-m-g.ru](http://www.s-m-g.ru)**