



ТЯ съм АЗ - програма за личностно развитие Пловдив и Варна

СЕМИНАР I. ПОТЕНЦИАЛЪТ НА ЛИЧНАТА ИСТОРИЯ - ЛИЧНОСТ, ИДЕНТИЧНОСТ, ЦЯЛОСТНОСТ

Откриващо двудневно обучение на програмата за личностно развитие, която ще даде пространство на участничките, както да се опознаят помежду си, така и да се себепознаят. Поставяне на основите за познаване и разгръщане на личността и групата.

Първи ден	
Първа сесия 9:30 - 11:00	<u>ОТКРИВАНЕ</u> <ul style="list-style-type: none"> • Представяне и запознаване • Формиране на личностни и групови очаквания и цели
Втора сесия 11:00 - 12:30	<u>В ТЪРСЕНЕ НА СЕБЕ СИ</u> <ul style="list-style-type: none"> • Поглед навътре - модели, ценности и вярвания • Поглед навън - аз спрямо останалите
Трета сесия 13:30 - 15:00	<u>СВЪРЗВАНЕ С ДРУГИТЕ</u> <ul style="list-style-type: none"> • Личностно търсене чрез откриване на другите • Изграждане на взаимоотношения като личностен инструмент
Четвърта сесия 15:30 - 17:00	<u>ВДЪХНОВЕНИЕ ОТ ЖЕНСКИ ОБРАЗИ</u> <ul style="list-style-type: none"> • Женският образ и енергия като многообразие и опции, а не като ограничение • Ключови параметри
Вечерна сесия 19:00	<u>ОПЦИОНАЛНО</u> <ul style="list-style-type: none"> • Прожекция на филм със силна женска история • Свободна дискусия
Втори ден	
Първа сесия 9:30 - 11:00	<u>ТЕСТВАНЕ НА ГРАНИЦИ</u> <ul style="list-style-type: none"> • Експериментиране със себе си • Откриване и прекрачване на вътрешни ограничения
Втора сесия 11:00 - 12:30	<u>МИСЛЕНЕ БЕЗ ГРАНИЦИ</u> <ul style="list-style-type: none"> • Визуализация на идеалния ни образ • Оценка и осмисляне на възможностите

Трета сесия 13:30 - 15:00	<u>ПЛАНИРАНЕ БЕЗ ГРАНИЦИ</u> <ul style="list-style-type: none"> • Себеувереност и доверие в себе си • Основа на личностен план
Четвърта сесия 15:30 - 17:00	<u>ЗАКРИВАНЕ</u> <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия и споделяне • Последващи стъпки

МЕНТОРСКА ПОДКРЕПА:

- Поставяне на индивидуални задачи на участничките за изпълнение и проследяване на себе си между обученията.
- По желание, по един индивидуален менторски час за всяка участничка след всяко обучение.

ДАТИ

- Пловдив - 28 и 29 септември 2019
- Варна - 5 и 6 октомври 2019

Във Варна програмата се осъществява в партньорство със Социалната чайна.

За повече информация и как да кандидатстваш за участие:

Академия 'Екатерина Каравелова' www.sheinbulgaria.org
sheinplovdiv@gmail.com

ТЯ съм АЗ - програма за личностно развитие се осъществява с финансовата подкрепа на Български фонд за жените.



**БЪЛГАРСКИ
ФОНД
ЗА
ЖЕНИТЕ**