

Время и мы

Приходит новое время,
уходят внешние привычные опоры
и следует продолжать движение по своему
внутреннему компасу,
который пока еще не четко настроен.
Но, он точно есть у всех.

•

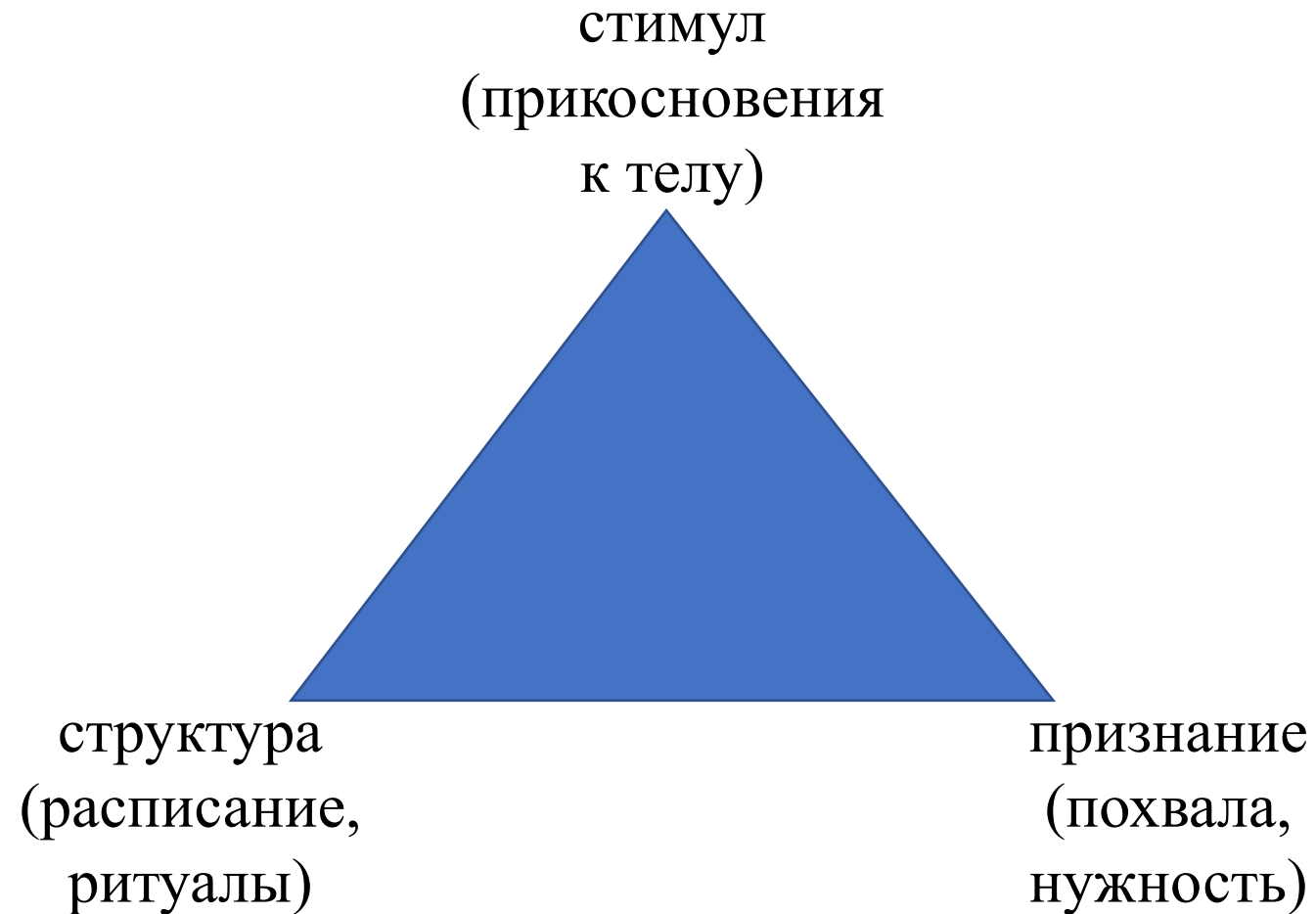
Очень важна поддержка друг друга и каждого из нас, а так же общее понимание того, что мы делаем.

Мы предлагаем вам инструменты, которые дадут возможность работы в едином поле понимания и взаимодействия.

Первый инструмент для совместной работы – «Стимульный треугольник», разработанный психоаналитиком Рене Шпиц, который говорит о том, что у каждого человека есть три базовые потребности.

Если эти потребности не удовлетворяются, то человек не сможет полноценно и гармонично прожить свою жизнь.

Стимульный треугольник Рене Шпица



Стимул

Через прикосновения передается и воспринимается ваше отношение к человеку, ваше настроение, чувства, ваша энергия.

Мы обнимаемся при встрече, если человек нам приятен, пожимаем друг другу руки, целуем.

Мы бессознательно ищем возможности для телесных контактов, тактильных ощущений.

Через прикосновение мы можем почувствовать состояние другого человека.

Признание

Это оценка не только нашей деятельности, но и оценка нашей личности.

Наличие признания помогает самореализоваться и самоактуализироваться человеку, т.е. не только эффективно реализовать свои способности, но и получать удовольствие от своей работы.

Удовлетворение потребности в признании позволяет нам наполняться уверенностью в себе, осознанием своей полезности, важности и нужности.

Структура

Большое значение для полноценной жизни человека имеет определенный распорядок, или режим дня, правильное чередование

- интеллектуальной деятельности,
- физических упражнений,
- регулярное питание и отдых.

Соблюдение рационального режима дня способствует повышению умственной и физической работоспособности.

У каждого человека есть три базовые потребности.

Если эти потребности не удовлетворяются, то человек не сможет полноценно и гармонично прожить свою жизнь.