

Seminārs "Attiecību robežas"

7.maijs
SEMINĀRS
plkst. 10.00 - 14.00

Attiecību robežas

CĒSĪS!

*Kas ir robežas?
Kā novilkt robežas savā dzīvē?
Kas ir robežu problēmas?
Kā tiek izveidotas robežas?
Kā likt robežas bērna audzināšanā?
Kā uzturēt veselīgas robežas?
Kā salauzt pagātnes ietekmi?*

Cēsu pieaugušo izglītības centrs,
Raunas 4, Cēsis

Semināru vada
Mg.theol., Mg.Div.
EDGARS MAŽIS
pieteikšanās un
papildus informācija:
www.dominuskopiena.lv
tālr. 29355788

Sestdien, 7.maijā, plkst.10.00 Cēsīs Cēsu Pieaugušo izglītības centrā, Raunas iela 4 notiks Mg. theol., Mg. Div. Rīgas Āgenskalna draudzes mācītāja Edgara Maža seminārs "Attiecību robežas". Sestdien, 7.maijā, plkst.10.00 Cēsīs Cēsu Pieaugušo izglītības centrā, Raunas iela 4 notiks Mg. theol., Mg. Div. Rīgas Āgenskalna draudzes mācītāja Edgara Maža seminārs "Attiecību robežas".

Edgars Mažis vada seminārus par attiecībām un attiecību robežām jau no 1993. gada, ieguvis izglītību ASV un Čehijā.

Semināros Edgars dalās ar psiholoģiskām zināšanām un psiholoģisko problēmu praktiskiem risinājumiem, kā arī stāsta par garīgās attīstības ceļiem un sniedz daudz praktisku piemēru.

Seminārs ir paredzēts visiem interesentiem neatkarīgi no reliģiskās piederības un psiholoģijas izpratnes.

Klausītāju pieprasītais seminārs skars vienu no mūsdienu visaktuālākajām problēmām – ATTIECĪBAS: gan ar sevi pašu un partneri, gan ar savu ģimeni un visu plašo pasauli. Personības robežas ir ļoti svarīgas mūsu garīgai labsajūtai. Pazīmes, kas liecina par to, ka mūsu robežas ir pārkāptas, ir diskomforta un pat ciešanu sajūta.

Vai tavas attiecību robežas ir neelastīgas un nav iespējams tikt tām cauri, vai gluži otrādi - plaši atvērtas, kas atļauj ienākt ikvienam un jebkam?

Vai tas tev traucē iepazīties, komunikēt un uzturēt attiecības? Tavas attiecību robežas veidojas no tavas pārlicības par to, ko tu esi un neesi pelnījis, no vēlmēm un vajadzībām, no tā, kas tev patīk un nepatīk.

Tavām robežām ir liela ietekme uz tavām attiecībām ar citiem cilvēkiem.

Vai tev ir skaidras tavas robežas? Vai skaidri zini un saproti cik tālu ej, cik tālu ļaujies, cik tālu atsaucies? Robežas ietekmē arī to, kā tu rūpējies par sevi, nosakot to, kas no tā kā cilvēki mijiedarbojas ar tevi būs tev pieņemams.

Kad tu novērtē sevi, uzticies sev, un klausies sevī, tu spēj saglabāt veselīgas robežas ar citiem un atteikties no tev neveselīgām attiecībām.

Lai saglabātu veselīgu un līdzsvarotu dzīves ritmu, ir ļoti svarīgi mācēt novilkt robežas. Robeža ir neredzama līnija, kas ietver lietas, par kurām esam atbildīgi.

Robežas nosaka to, kas mēs esam un kas mēs neesam. Robežas ietekmē visas mūsu dzīves sfēras - fiziskās, prāta, emocionālās un garīgās.

Edgara Maža seminārs palīdzēs atklāt un noteikt, kas un kādos apstākļos var mūs ietekmēt. Robežu atklāšana palīdzēs saglabāt neatkarīgu domāšanu un viedokli. Tik galā ar emocijām, nepakļauties citu cilvēku sāpinošām un manipulējošām darbībām.

Kopā ar Edgaru Maži klausītāji radīs atbildes uz tādiem jautājumiem, kā:

- Kas ir robežas un kāpēc viņas ir vajadzīgas?
- Kā novilkt robežas mūsu privātajā dzīvē un attiecībās?
- Kā neļaut citiem pārkāpt savas personības robežas?
- Kā nospraust robežas bērnu audzināšanā?
- Kā salauzt pagātnes varu pār mūsu emocijām?
- Kas mums traucē iepazīties, komunikēt un uzturēt attiecības?
- Kādas ir mūsu īstās vēlmes un vajadzības? u.c.
- Būs iespēja uzdot jautājumus.

Semināra ilgums: 4 stundas.

Iepriekšēja pieteikšanās un reģistrēšanās semināram - www.dominuskopiena.lv

Vietu skaits ierobežots, lūgums pieteikties un reģistrēties laicīgi.

Papildus informācija: T. 29355788 un www.dominuskopiena.lv;

Dalības maksa ziedojums:

- Reģistrējoties un veicot apmaksu līdz 4. maijam € 9
- Maksājot uz vietas seminārā € 11