

RÕÕMUSTAMISOSKUS ENERGIA ALLIKANA

Kuidas luua ehedat positiivsust igasse päeva?

Kas oled märganud kui palju inimesed raiskavad oma aega erinevatesse negatiivsustesse kinni jäädes? Nad kalduvad liigsageli nägema eelkõige piiranguid, puudusi, kaotusi, traagikat jmt - seetõttu kogedes meeleheidet, pettumusi, tehes igas suunas etteheiteid, muutes viljatu rahulolematuse püsivaks seisundiks. Kas oled mõelnud, kui palju aega elust tuntakse rahulolematust, mis pole edasiviiv, vaid pigem piinav?

Kas pole kahju, et rõõmustamist nii paljudest headest ja suurepärasest asjadest on liiga vähe?

Aga NB! - Inimesed ei tee seda meelega, see juhtub kogemata – see on meie kultuuri osa, harjumuslik “normaliseeritud” vingukäitumine segamini vihakõne ja vimмага. Sageli ei teatagi üldse, kuidas virin ja vimm tekivad, ja kindlasti pole keegi milleski süüdi - inimestele pole lihtsalt õpetatud süstemaatilist konstruktiivsust, ega seda kuidas kannatada arukalt, märgata lahendusi, leida rahulikku meelt ja uut energiat ka pööraselt keerukates oludes – aga mis eriti oluline tundub - **rõõmustamisoskuse õppimine** on olnud seni kõigist kooli- ja koolitusprogrammidest puudu. Mulle tundub see USKUMATU ÜLLATUS, et selle puudumist pole seni märganud!

Austatud selle teksti lugeja! Oma psühholoogilise nõustamise töös olen vaistlikult neil hetkedel kui oleme suutnud koos armsate klientidega mõttetuid kannatusi vähendada ja suht-targalt kriisist välja tulla, püüdnud korraks peatuda ja aeg maha võtta selleks, et märgata kui tublid me oleme olnud, et neid toimetuleku oskusi salvestada ja seda suurepärasest kergendustunnet meelde jätta. Aga see on olnud pigem kaasprodukt, mitte iseseisva oskusena piisavalt fookuses. *Me oleme juba päris kaua positiivsust pidanud väärtuseks – juhtide oskust luua õhkkonda nende baaskompetentsiks – ja oskame mõndagi juba päris hästi, aga ikka on palju olukordi, kuhu uued praktilised oskused saaksid juurde luua nii meeleolu kui argumenteeritud enesekindlust. Õpime ära, kuidas rasketest olukordadest väljatuleku puhul on võimalik korduvalt rõõmustada. Täna tundub, et rõõmustamises on mitmeid seni avastamata võimalusi.*

Koolituse käigus teeme läbi mitmeid rõõmustamisoskust arendavaid tehnikaid - online tagasi- ja edasisidega. HARJUTUSTE sisuks kogemised-peegeldused-otsustamised – lisan mõned märksõnad: seisundi pingutuseta seire, ümberlülitus kui tehnika, ülekehalised tunded, rõõmustamisoskuse etapid ja -harjumuse kujunemine

Koolituse formaadist

Soovitavaid koolitusformaate saate tellida – mõned näiteks:

- *2 -osaline kontaktkoolitus (3+3 ak t), pinginaabrite ja kodutööde vaheetapiga (ca 3 nädalat)*
- *1-osaline kontaktkoolitus (3 ak t) koos individuaalkonsultatsiooni võimalusega soovijatele enne ja/või pärast koolitust 1-2 ak tundi*
- *1-osaline kontaktkoolitus (3 ak t) koos grupiviisilise virtuaalse edasisidega kõigile osalejatele*

Lisan veel, et koolitusi saab hästi teha asjalik-ülevas ja rõõmsas meeleolus, mida püüamegi ja mida tasub tahta ☺