

## În luna septembrie, Minte Forte vă invită la atelierul de dezvoltare personală „Eu, tu și iubirea noastră”.

**O relație sănătoasă bazată pe încredere, înțelegere și suport emoțional, dar și instrumental, începe înainte de prima privire aruncată pe furiș, înaintea primului sărut, ea începe cu tine! Ne dorim acceptare, iubire și respect de la partener, dar înainte de a cere toate acestea și înainte de a le putea oferi este nevoie să ni le oferim nouă înșine! Să învățăm împreună să ne acceptăm, să ne iubim și să ne respectăm într-un atelier dedicat relațiilor sănătoase. Vei descoperi cum arată o relație sănătoasă între doi parteneri și ce poți face tu pentru a crește calitatea relației pe care o ai sau pe care ți-o dorești.**

Atelierul va avea loc **joi, 26 septembrie 2013** între orele **17:00-20:00** la **Turnul Croitorilor** (str. Baba Novac, Cluj-Napoca) și va fi susținut de **psiholog Diana Berindei**.

### Înscrieri

Înscrierile la atelier se fac printr-un email la adresa [dezvoltare.personala@minteforte.ro](mailto:dezvoltare.personala@minteforte.ro) până în data de **25 septembrie 2013**. Se va percepe o taxă de participare de **10 lei/persoană**.

### Obiectivele atelierului

Atelierul are ca obiective:

- formarea unei imagini realiste despre relațiile de cuplu și despre sine în relațiile de cuplu și
- învățarea unor tehnici de îmbunătățire a self-awareness-ului și a gândirii raționale.

### Structura atelierului

Atelierul va cuprinde o primă parte axată pe relația noastră cu sine și o a doua pe relația de cuplu. Punctele concrete ce vor fi atinse în cadrul atelierului vor fi:

1. Definirea relației sănătoase,
2. Atributele persoanelor care au relații sănătoase,
3. Imersia în prezent într-o relație,
4. Gândirea irațională în relații și evitarea conflictului,
5. Evaluarea propriei relații.

Peste 70% din timpul atelierului va fi dedicat exercițiilor practice.

### Cum vă va ajuta, practic, atelierul?

Participanții vor învăța despre o nouă perspectivă asupra relațiilor și asupra importanței relației cu sine, înainte de oricare altă relație. De asemenea, vor învăța practic câteva tehnici de imersie în prezentul psihologic și cum ne ajută aceasta într-o relație, vor învăța detașarea de gândurile iraționale legate de relație, dar și cum să își evalueze propria relație sau relațiile avute.

### Tehnici folosite în cadrul atelierului

Vor fi utilizate tehnici specifice de imersie în prezentul psihologic și de detașare cognitivă (tip mindfulness). La nivel teoretic, participanții vor învăța în ce constă relația sănătoasă din punct de vedere științific și importanța gândurilor personale despre sine și relație în influențarea parcursului acesteia.

### Trainer

Diana Berindei este licențiată a facultății de Psihologie și Științe ale Educației din cadrul Universității Babeș-Bolyai, cu specializare în psihologie clinică și psihoterapii cognitiv-comportamentale. Diana este formator autorizat ANC din 2012 și are experiență în domeniul psihologiei clinice, dar și în cel organizațional.