

BOLDOGTALANSÁG TRÉNING

A lassan közeledő karácsony és a halottak napja időszakának egymást követő érzelmi hullámai nagyon pontosan rámutatnak a boldogság kérdésének fontosságára és érzékeny törékenységre. Elveszített ünnepeink – ahogy a mi kultúránkban azt kényszerűen megéljük – rávilágítanak arra a megfosztottságunkra, amely elmondására csak nagyon suta szavakkal rendelkezünk még. Egy pazarlóan gazdag, ám ijesztően boldogtalan kultúra lettünk... Ugyanis bár mindnyájan szeretnénk boldogok lenni, ennek ellenére a boldogság mégsem képezi részét az életünknek – ahogy azt mind a szubjektív élményeink, mind a tudományos kutatások alátámasztják. A közhelyszerű állítás pedig, ti. hogy a boldogság hiánya alapvetően hat ki a kapcsolatainkra, az egészségünkre, a jövőnkre, énképünkre, hitünkre... mindenre, törvényként vésődik bele a mindennapjainkba.

Mi lehet az oka annak, hogy bár mindenki boldog kapcsolatban akar élni, mégis az csak elenyésző számban számolhatnak be arról, hogy ez meg is valósul?

A háromnapos tréningen azzal a kérdéssel keressük a választ, hogy miként változnak át az évtizedek alatt felépülő boldogságnarratíváink boldogtalan kapcsolati tapasztalatokká. Van-e lehetőség arra, hogy kilépjünk a boldogtalanságot jelentő kényszerpályáinkból? Egyáltalán mit is jelent a boldogság? Igaz az, hogy ez csak apró örömök egy-egy pillanata? Tényleg erre vágytunk? Hol van a mi mozgásterünk? Hol válnak szét a boldogság iránti törekvéseinkben a spirituális és lélektani szálak? Hogyan hatnak ezek egymásra? A boldogság érzés? Vagy több annál? Aki „boldog-ul”, az törvényszerűen boldog? Van-e eszközünk arra, hogy elvágjuk azokat a transzgenerációs szálakat, amelyek gúzsba kötnék bennünket?

A TRÉNING CÉLJA

A tréning célja, hogy misztikus, belső világunk rejtett mélységeibe lépve megértsük a boldogsággal kapcsolatos szép mítoszainkat, nagyívű narratíváinkat, generációkat átívelő hiedelmeinket, meghatározó valóságainkat, megbetegítő értelmezéseinket. Ezt követően beazonosítjuk azokat az erőtereket, amelyek a legfontosabb kapcsolatainkban, énképünkben, életkarrierünkben, hitéletünkben kedvezőtlen, ám újra és újra ismétlődő helyzeteket teremtenek a számunkra. Így hát a tréning szó szerint boldog-boldogtalannak szól... A három nap során egyaránt dolgozunk az egyéni és a családi, generációs és transzgenerációs narratíváink együtthatásaival.

Kifejezett célunk, hogy összekössük a bennünk működő spirituális erőtereket az érzelmi-kapcsolati zónákkal, beazonosítsuk a megbetegítő boldogságnarratívákat, szeretetformákat, kötődési mintázatokat, hiedelmeinket, valamint a nemkívánt függőségi helyzeteket a kötődéseinkben, szakmai életünkben, spiritualitásunkban, majd feltárjuk azokat a gyógyító forrásokat, amelyek lehetővé tehetik a megbetegítő folyamatainkból való kilépést.

Arra fogunk erőfeszítést tenni, hogy

- tudatosítsuk azokat a rejtett folyamatainkat, amelyek kialakítják és felerősítik a boldogtalanságérzetünket,
- eligazodjunk a különböző gondolkodásunkat meghatározó boldogságértelmezések között,
- beazonosítsuk boldog kapcsolatok elvesztésének – igen gyakran törvényszerű – okait,
- szembenézzünk azokkal a még nem tudatosított összefüggésszereinkkel, amelyek kényszerű sorspályáinkban öltenek testet,

- eszközök keressünk a tartós és hosszú távú (ún. másodfokú) változásokhoz, amelyekkel megoldást kereshetünk életünk sodródó folyamataira.

SZEMLÉLETI KERETEK, ALKALMAZOTT ESZKÖZÖK

A tréning annak speciális felépítése és módszertana miatt egyaránt alkalmas arra, hogy családtagokkal vagy egyedül érkezőként induljunk el. A három nap során elsősorban interaktív eszközökkel fogunk találkozni. Így az elméleti blokkok az egyéni és csoportszintű folyamatokhoz kapcsolódóan kerülnek majd feldolgozásra. A tréningen a csoportszintű közösségi tanulási előnyei együttesen érvényesülnek a személyre szabott, egyéni folyamatokkal.

KIKNEK AJÁNLJUK?

A képzést mindenkinek ajánljuk, aki

- szeretné az életvezetését, kapcsolatait sokkal tudatosabban működtetni,
- szeretne fejlődni életvezetésében,
- szeretné megvédeni magát a megbetegítő, önsebző érzésektől, folyamatoktól,
- olyan környezetben tölt el sok időt, ahol gyakran éli át a boldogtalanságérzést,
- emberekkel foglalkozik (pl. pedagógus, segítő foglalkozású szakember, lelkész stb.).

A Boldogtalanság tréning több ponton kapcsolódik az Életjáték~haláltánc, illetve Kilépés a múltból című tréningekhez, így ezen tréningek együtthatása többféle előnyt jelent a belső folyamataink felépítésében. Ugyanakkor a jelen tréning szempontjából semmilyen hátrányt nem okoz, ha valaki ezeken nem vett részt.

A RÉSZVÉTELHEZ SZÜKSÉGES KOMPETENCIÁK, FELTÉTELEK

A tréning alapvetően semmilyen speciális előképzettséget nem igényel. Ugyanakkor a tréningfolyamat eredményességét jelentősen támogatják a következő kompetenciák:

- nyitottság,
- nyílt kommunikáció,
- önreflexió,
- megfelelő önismeret,
- együttműködési készség,
- empátiás készség stb.

A TRÉNING NEM JAVASOLT AZOKNAK,

- akik nem tudnak részt venni a tréning teljes időtartamában,
- akik még nem érzik érettnek az élethelyzetünket a valós változáshoz,
- akik most még nem nyitottak arra, hogy szembenézzenek saját működésükkel.

TRÉNING 2024. ÉVI IDŐPONTJAI ÉS HELYSZÍNE

- január 14. vasárnap
- január 28. vasárnap
- február 11. vasárnap

Együttlétünk minden alkalommal 10.00 órakor (pontos kezdéssel) kezdődik és 18.00 órakor fejeződik be.

A tréning Kecskeméten kerül megtartásra, a Három Gúnár**** konferenciaközpontban. A konferenciaközpontban lehetőség van arra, hogy a csoporttagok a helyszínen svédasztalos ebédet vegyenek igénybe. Akik vidékről érkeznek, a helyszínen szállást is foglalhatnak. A részletekről a hotel honlapján tájékozódhat: <https://www.hotelharomgunar.hu/>
A helyszín környékén a tréning napjain ingyenesen lehet parkolni.

KEDVEZMÉNYEK ÉS JELENTKEZÉS

- 2023. november 6-ig 38.000 Ft/tréningnap
- 2023. november 30-ig 45.000 Ft/tréningnap
- 2023 december 11-ig 53.000 Ft/tréningnap
- 2024. január 8-ig 65.000 Ft/tréningnap

A jelentkezés három lépésben történik:

- 1) Jelentkezni Messengeren vagy e-mailen (ferenczi.zoltan.ms@gmail.com) lehet.
- 2) A jelentkező megerősítő visszajelzést kap a létszámkeret erejéig, amely
- 3) két napon belül a 4 tréningnap részvételi díjának befizetésével véglegesedik!

Kérem, hogy a részvételi díjat mindenki kizárólag a jelentkezés megerősítése után utalja csak át! A jelentkezés átruházható, de a kedvezményes jelentkezéssel a jelentkezés díj nem kérhető vissza.

TRÉNINGET VEZETI

Ferenczi Zoltán ~ kiképző tréner, addiktológus narkológus, református lelkész