

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Личностный рост — это развитие и раскрытие потенциала человека, его личности. Тренинги личностного роста — это психологические тренинги, направленные на качественные позитивные изменения. Они помогают человеку проходить этапы личностного роста, позволяют выйти за рамки стандартного мышления и стать свободнее, получить доступ к внутренним ресурсам, стать ближе к себе, а значит — стать счастливее.





- ▣ *Тренинги личностного роста формируют умение принимать себя и свою природу, ставить перед собой цели и достигать их, управлять собой и своим образом жизни.*

- Существует две формы тренингов личностного роста: групповые и индивидуальные. Группа обычно состоит из одного тренера и 7-15 участников. На занятиях у каждого участника есть возможность проявить себя, узнать много нового о себе и своём взаимодействии с миром и другими людьми. Индивидуальные тренинги проводятся по запросу конкретного клиента.





- Тренинги личностного роста помогают человеку выработать навыки дисциплины, стать более организованным, обрести вдохновение и уверенность в себе, учат относиться к миру позитивно и решать проблемы быстро и конструктивно. Они создавались для работы со здоровыми людьми и были направлены именно на рост личности, а не на ее лечение.

- Скорость личностного роста и эффективность тренинга всегда задаётся желанием и внутренними возможностями личности



- Тренинги личностного роста будут полезны всем, кто хочет достичь новых вершин, улучшить свою жизнь, погрузиться внутрь себя и быть всегда в ладах с собой; всем, у кого много энергии и сил, а также всем, кто не боится открыть в себе что-то новое.

