

Az **önismereti igényt** számos tényező motiválhatja, amelyek lehetnek belső (személyes fejlődés, érzelmi egyensúly) vagy külső (kapcsolati problémák, munkahelyi kihívások) eredetűek.

Főbb motivációs tényezők lehetnek:

1. Érzelmi és mentális jólét keresése

Sokan az önismeret útjára lépnek, mert szeretnék jobban érteni saját érzéseiket, reakcióikat és mintáikat. Stressz, szorongás vagy depresszió enyhítése is lehet cél.

2. Önazonosság és önfogadás

Az emberek gyakran keresik a valódi énjuket, és szeretnék elfogadni magukat olyannak, amilyenek. Segít abban, hogy összhangba kerüljünk saját értékrendünkkel és vágyainkkal.

3. Kapcsolati problémák és konfliktusok

Az önismeret segíthet megérteni, hogyan hatunk másokra, és miért alakulnak ki visszatérő nehézségek a kapcsolatainkban. A tudatosabb önreflexió hozzájárulhat a harmonikusabb emberi kapcsolatokhoz.

4. Traumák és múltbeli sérülések feldolgozása

Gyakran a gyerekkori élmények vagy korábbi traumák miatt kezdünk önismerettel foglalkozni. A feldolgozás segíthet a továbblépésben és a személyes fejlődésben.

5. Személyes fejlődés és önmegvalósítás

Sokan szeretnék kihozni magukból a legjobbat, fejleszteni erősségeiket, és tudatosabban építeni az életüket. Az önismeret révén könnyebb megtalálni a saját utunkat és céljainkat.

6. Döntéshozatal és életútkeresés

Az önismeret segít abban, hogy tisztábban lássuk, mi fontos számunkra, és könnyebben hozzunk meg nehéz döntéseket.

7. Spirituális keresés

Sok ember számára az önismeret spirituális út is, amely segít mélyebb értelemben kapcsolódni önmagához és a világhoz.

Az önismeret iránti igény gyakran egy élethelyzeti válság vagy fordulópont hatására erősödik fel, de folyamatos belső kíváncsiságból is fakadhat.

Ha megérintett valamelyik téma jelentkezz a <https://ligetconsulting.hu/aktualis-programjaink/> honlapon, vagy a varkgy@t-online.hu email címen.

Csoportvezetők:

Kovács Győző

Pszichodráma vezető, szenior szupervizor (SOTE), teológus

Pesics Zsuzsanna

klinikai és pedagógiai szakpszichológus és integratív gyermekterapeuta, pszichodráma asszisztens

Helyszín: Bp., Liget Consulting, Dózsa György út

Időtartam: 15 alkalom, havonta egy hétvégi nap 10 órában

Ár: 35 eFt/alkalom