

Почему полезно проходить тренинги личностного роста?

Темп жизни ускоряется! Редко кто теперь пишет письма на бумаге и отправляет их по почте. Быстрее и проще позвонить, отправить SMS-сообщение. А поток информации тем временем только увеличивается. Всё это накладывает на человека огромные нагрузки. Моральные и физические. Особенно это ощущается в крупных городах. Люди ощущают от этого дискомфорт.

Это проявляется в стрессах, приводит к замыканию на своих проблемах. Колесо жизни «Работа-дом-работа» раскручивается всё стремительней. Люди в современном обществе, практически, подобны роботам. Нет времени остановиться и собраться с мыслями. Мы реагируем и действуем по привычке.

И в этих условиях человек начинает ощущать отсутствие навыков эффективной жизни. Простых методов решения проблем. Неудовлетворённые люди начинают искать выход из такой ситуации. В первую очередь они обращаются к литературе по личностному росту. А кто-то делится своими трудностями и просит совета у своих друзей.

Но много ли людей стало успешными и эффективными, читая книги? Всегда ли объём полученных знаний соотносится с умением общаться, добиваться целей, выстраивать отношения? Конечно, нет. Советы «бывалых» для многих тоже не подходят. Ведь они помогают одним и совершенно не подходят для других. Как известно, советы давать легко, а вот воспользоваться ими...

И вот на сцену выходит его величество тренинг. До недавнего времени тренинги были в ходу у достаточно узкоспециализированной аудитории. Специалисты по продажам, менеджеры подразделений компаний, будущие ораторы. То есть люди, чья деятельность связана с необходимостью обладать теми или иными качествами. В последнее время на тренинги приходят всё больше обычных людей. Они хотят не только построить карьеру. Но и наладить отношения с близкими людьми, устроить свою личную жизнь, стать раскованнее. Интерес к тренингам растёт благодаря популяризации их в социальных сетях, форумах в сети Интернет.

Идя на тренинг, люди хотят научиться решать свои проблемы. Но хитрость в том, что проблем как таковых нет. Есть события и отношение человека к ним. Известно, что события сами по себе не несут проблем. Это человек своей интерпретацией превращает событие в проблему. Всею виной здесь наши укоренившиеся убеждения, установки. Мы носим с собой в своём подсознании огромную копилку устаревших догм, страхов, ограничений, обид, неудач. И весь наш прошлый опыт там. В нашей голове. Нам только кажется, что это наши сознательные установки. Они уже с рождения укореняются в нас. В нашем подсознании. Сначала это происходит с помощью родителей, потом школы. Потом армии или нашего трудового коллектива. И ещё насаждается устоями общества, наконец.

Обычному человеку невдомёк, какова сила и мощь влияния его стереотипов. На ход его мыслей и ответные реакции на происходящие с ним события. А от убеждений зависит принятие решений. Разум очень жёстко контролирует все мыслительные процессы. К сожалению, невозможно залезть в свою мыслительную коробочку и сказать: «Так. Вот эту установку я получил в таком-то году. Всё, она мне не нужна. Я её стираю из памяти!» Мы не способны перезагружаться и менять свои программы, подобно компьютерам.

И вот когда человек решается пойти на тренинг, у него появляется шанс попасть на новую волну своей жизни. Сделать новый виток в своём развитии. Убрать мешающие установки. Ощутить новый вкус жизни. Почему возможно запустить этот процесс именно на тренинге? Дело в том, что обмануть свой разум, заставить его ослабить хватку возможно только специальными методами. В повседневной жизни люди это делают при помощи алкоголя. Всем известно, как весел и благодушен человек под хмельком. Задача тренинга – поставить человека в ситуацию, когда он увидит своё истинное «Я». Сменить угол зрения на привычные вещи.

Попадая в ловко расставленные тренером психологические ловушки, человек начинает осознавать свои страхи, барьеры в развитии. В результате проделанных упражнений он буквально ощущает очищение от схлынувших обид, разочарований. Его обновлённое сознание начинает по-другому воспринимать окружающий мир. Возвращается сочность восприятия красок мира. Появляется ощущение радости и любви. Хочется смеяться и дарить окружающим улыбки. И как будто сами собой начинают налаживаться отношения с близкими. То, что раздражало ещё недавно, вообще не замечается.

В начале тренинга внутри человека появляется протест. Это бастуют установки человека. Раздражает всё: неуместные замечания (как кажется) тренера, нелепые (опять кажется) упражнения. И если человеку хватает смелости и терпения удержать

Почему полезно проходить тренинги личностного роста

Автор: admin

30.11.2011 19:37 - Обновлено 31.10.2014 13:53

себя в этом процессе, то на выходе с ним происходит **трансформация**. Снятие внутренних блоков, исчезновение страхов позволяет взглянуть на привычные вещи по-новому. И в результате человек начинает действовать продуктивно. Открывается понимание возможности достижения целей. Уходят глупые, как оказывается, страхи. Этим и ценны тренинги личностного роста для человека.

Есть несколько нюансов прохождения тренингов. Для закрепления приобретённых привычек необходимо время. Как правило, срок до трёх недель. Как показывает практика, этого времени хватает для закрепления изменений, приобретения новых навыков жизни.

Поэтому за первым базовым рекомендуется пройти следующий, продвинутый уровень тренинга. И только в этом случае потраченные усилия приносят настоящие результаты.

Автор - **Амир Гатин**

[Источник](#)