

Что такое тренинг личностного роста?

Когда человек слаб и незащищён, ему не нужны огромные пласты теории психологии. Зачастую людям не хватает элементарного: чтобы их выслушали! Такому умению слушать и поддерживать других, переключаться со своих проблем на чужие, больше отдавать в эмоциональном плане, и ещё многим полезным вещам учат столь популярные в последнее время тренинги личностного роста. Психологические курсы, проще говоря.

Скажу сразу: хороший тренинг – это не секта, не сетевой маркетинг, и не прочая пирамидная белиберда. Деньги, вложенные вашей фирмой в обучение сотрудников (если это корпоративный тренинг), или ваши кровные сбережения (если вы самостоятельно решились пойти «в разведку» по закоулкам души) – однозначно потрачены с пользой! Если вас зацепило (в хорошем смысле слова) – это здорово! Теперь в ваших руках инструмент, с помощью которого легче строить отношения, выбирать то, что давно хотелось, притягивать всё самое ценное. Если же вы решили, что с этими людьми вам не по пути – тоже хорошо. (Любимая французская поговорка: «Лучше сделать и пожалеть, чем всю жизнь жалеть о несделанном!»). А если вы просто отказываетесь идти туда, потому что «у соседа Петьки после этого крышу сорвало», или вас муж не поймёт, или не хочется вставать с привычного дивана, ломать устоявшийся режим и рассказывать большому количеству людей о своих неудачах и комплексах – тогда, действительно, зачем это вам? Лежите на своём диване ещё лет десять!

Правда, есть опасность, что вы попадёте не к высоко квалифицированным специалистам, а "психологам - по призванию", которым безразлична душа, главное - взять с вас деньги. Развейте всё о ваших будущих учителях! Почитайте Владимира Жикаренцева, Долохова и Гурангова ("Симорон"), Николая Козлова (клуб "Синтон"), зайдите на сайт "Life Spring", узнайте всё о будущих тренингах от знакомых. Главное: ваше внутреннее ощущение. Если душа упирается всеми четырьмя лапками - не ходите туда, толку не будет. А если страшно, но одновременно жутко любопытно - рискните! Многие выбирают обучение "вдвоём": с лучшим другом, мужем, мамой, и т.д. И это правильно - за время обучения вы здорово сблизитесь и начнёте говорить на одном языке!

Многие до прихода в тренинг считают себя умными, начитанными людьми, которых

точно ничем удивишь. Осечка! Оказывается, что о других мы знаем всё, а вот порывы собственной души задвигаем настолько глубоко, что ей, бедной, никак до нас не докричаться! И вот в тренинге вы начинаете «слушать своё сердце». Кто-то не слышит, кто-то бежит от больших открытий, кому-то больно и страшно. Но потом наступает прорыв, и вместе со вскрытой душевной раной уходят обида и озлобленность, необязательность и ложь, слабость и трусость. Вы чувствуете, что обрастаете «новой кожей» – а дальше сами выберете, жить с ней или продолжать натягивать старую, треснувшую по швам, лягушачью шкурку.

Огромное количество людей выбирает новую жизнь! Сколько реальных историй, когда люди, преображаясь, меняли мир вокруг себя. Робкий неудачник оказывается успешным менеджером, женится на умнице-красавице, да ещё получает престижную работу. Невзрачная девчушка становится офис-консультантом и получает второе высшее. Сердобольная пенсионерка – на самом деле, хитовый преподаватель в колледже. Родители догоняют по энергии и способностям своих детей. А отпрыски обретают мудрость и талант стариков. Это не чудеса, это сознательный выбор каждого человека. Плюс большая работа над собой!

Мы с мужем тоже познакомились в тренинге. У каждого из нас на тот момент был какой-то «затык» – вот и пошли учиться, чтобы взглянуть на себя со стороны, разобраться со своими «тараканами», в конце концов, круто поменять жизнь. Получилось! Вся Команда устраивала добрые дела: дежурили и давали концерты в больнице у детей-«отказничков», ездили на прополку овощей в школу-интернат, красили в офисе зал для занятий. Интересное было время, немного сумасшедшее, буйное, пьянящее – как университетская юность. И когда обучение закончилось, сотня выпускников оказалась в смятении: жизнь друг без друга уже не представлялась! Поэтому добрую традицию вместе справлять дни рождения, созваниваться и делиться успехами мы сохраняем вот уже в течение пяти лет!

А когда в моей «лидерской» семье родился сын, в нашу общежитскую комнатушку ввалилась вся Команда – с коляской и памперсами. Расселись в два этажа с чашками и тортом и засмеялись: «Хорошая у вас зона комфорта!». Мы друг друга понимаем с полуслова, и наши общие словечки напоминают о самых важных днях, прожитых в тренинге. Это – близкие люди, и это родство навсегда!

И если вы готовы искренне служить людям, если в сердце стучатся перемены, если давно хочется чего-то интересного – выбирайте новую жизнь и летите высоко! Вы можете!

Что такое тренинг личностного роста

Автор: admin

06.06.2011 22:23 - Обновлено 01.11.2014 10:21

Автор - **Юлия Михалева**

[Источник](#)