

ТРЕНИНГ

«ПОГРУЖЕНИЕ В САМОПОЗНАНИЕ»

Мероприятие включает в себя комплекс упражнений «Погружение в самопознание» направлен на развитие самосознания, осознание личностных особенностей и формирование навыков самоанализа.

В ходе практических заданий участники исследуют свои индивидуальные черты, особенности поведения и способы восприятия себя и других.

Первое упражнение — «Самоописание» — помогает взглянуть на себя со стороны и осмыслить различия между внутренним образом и тем, как нас видят окружающие.

Второе упражнение — «Звёздные часы познания» — позволяет через рассказ личных историй понять ценность собственного и чужого жизненного опыта.

Участники развивают умение рефлексировать, принимать свои сильные и уязвимые стороны, видеть возможности для личностного роста.

Занятие создает поддерживающую среду для самопознания и вдохновляет на осознанное развитие.