



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

## INTREBARI FRECVENTE

### despre grupurile de dezvoltare personala

#### **FAQ**

##### **Ce inseamna grup de dezvoltare personala?**

Este o modalitate de lucru in care un grup de persoane (in cazul de fata, 8-12) lucreaza cu sine sub coordonarea unui moderator.

In viata cotidiana, oamenii pun in aplicare automatisme. Intr-un grup de dezvoltare personala inasa, cu ajutorul moderatorului, participantii au ocazia sa identifice clar sursele dificultatilor lor si pot face noi alegeri care sa le schimbe viata.

Tehnicile de lucru folosite in cazul acestui grup de dezvoltare personala provin in principal din metoda de comunicare ESPERE, din Gestalt si din analiza tranzactionala.

##### **De ce as veni la un grup de dezvoltare personala?**

Motivele sunt dintre cele mai variate si difera de la individ la individ. Iata cateva exemple:

- vor sa isi rezolve problemele din relatiile interpersonale
- vor sa se elibereze de stres si sa depaseasca dificultatile cauzate de acesta
- doresc sa se cunoasca mai bine
- doresc sa invete sa comunice altfel
- vor sa nu mai fie afectati de anumite situatii din viata lor
- vor sa poata vorbi liber in public
- isi doresc sa slabeasca etc.



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

### **Ce trebuie să fac dacă particip la un asemenea grup?**

Este necesar să iei parte alături de ceilalți participanți la exerciții practice care te ajută să te descoperi. Sunt exerciții simple în care se lucrează câte 2, 3 sau 4 persoane iar, la sfârșit, se pun în comun experiențele pentru analiză și feedback. Poți fi și observator, dacă dorești.

### **O să trebuiască să vorbesc despre mine? As fi totuși între niște necunoscuți...**

Vorbești despre tine doar când, când, cum, cât și dacă alegi.

Este nevoie însă de feedback-ul tău legat de experiențele la care participi în cadrul grupului.

### **Mi-e rusine. Nu-mi place să interacționez cu oamenii.**

Sunt două variante: ori vii și te ajutam să spargi tiparele care îți creează aceste senzații, ori nu vii.

### **Ce beneficii am după participarea la un asemenea grup?**

Înțelegi mai bine ce se întâmplă cu tine.

Te familiarizezi cu o serie de tehnici pe care le poți pune în aplicare dacă dorești să schimbi ceva în viața ta.

Înveți să îți gestionezi altfel emoțiile pentru a putea fi mai echilibrat.

Îți descoperi resursele interioare.

### **Am mai fost la grup.**

Nici un grup nu seamănă cu celalalt fiindcă tu ești o ființă în continuă transformare. Experiențele și percepțiile tale sunt diferite de fiecare dată, ca dovadă că te-ai transformat, ai evoluat.