

Popoludnie harmonických vzťahov



Popoludnie harmonických vzťahov realizujeme v našom zariadení pravidelne. Jeho cieľom je pripomínať si, akým spôsobom možno naše vzťahy udržiavať zdravé a predchádzať tak psychickej nepohode a stresu.



Tentokrát sme si na mušku zobrali vypäté sociálne situácie a spoločne sme hľadali odpoveď na otázku "Akým spôsobom možno zabrániť tomu, aby tieto situácie prerástli do konfliktu?".



Prišli sme na to, že sebakontrola ako schopnosť ovládať svoje emócie a empatia ako schopnosť vcítiť sa do druhého človeka, ako schopnosť vidieť jeho očami, počuť jeho ušami a cítiť jeho srdcom, sú najsilnejšími zbraňami v boji proti najčastejšiemu zdroju stresu v našich životoch, ktorým sú disharmonické medziľudské vzťahy.



A aby sme nezostali len pri slovách, rozhodli sme sa, že jeden druhého praktickým a zábavným spôsobom preskúšame :)