

KANDELA

Pszichológia és Coaching Központ

ELŐADÁS KATALÓGUS



előadó

TAPOLYAI EMŐKE

klinikai és pasztorál pszichológus, szexológus, felsővezetői coach

TARTALOMJEGYZÉK

I. Én, az egyén

6

1. Egészséges egyén – ki vagyok, mi vagyok?
2. Előrelépés – az érettebb jellemért
3. Élet magasfeszültség alatt – stressz kezelés
4. Félelem, szorongás
5. Tökéletesség, de meddig?
6. Gyász: Hogyan lehetek én, ha ő nincsen?
7. Elengedés – Veszteségeink
8. Az étellel betelve - életcél időseknek
9. Harag, megbocsájtás
10. Fals keresztény minták
11. Remény
12. Kaleidoszkóp – félelem és magány új tükrök között
13. A nőiességről egy nő szemével
14. A férfiasságról egy nő szemével
15. Hit és gyógyulás
16. Az érett személyiség pillérei
17. Kincseink és lomtalanítás
18. Határaink
19. A közösség gyógyító ereje
20. Krisztusra épített jellem
21. Harmónia, mint a megküzdés eszköze
22. Remény a káoszban, meglátni és megláttatni

II. Szülőknek

9

1. Egy egészséges család jellemzői
2. A szülők kapcsolata, mint a gyermeknevelés alapja
3. Szavak, melyekre gyermekeink vágnak
4. Állj mellé! Használati útmutató felnövekvő gyermekeinkhez
5. Kegyelem és fegyelem a gyermeknevelésben
6. És nekem mi marad? Elfáradt szülőknek
7. Mi van, ha széttört a család?

III. Házasság

11

1. Veled megelégszem
2. Szürke vagy tarka, avagy a nem mindennapi házasság titka
3. Szavaink hatása a házasságban
4. Maszkok a párkapcsolatban

IV. Szex

13

1. A szexualitás ajándéka és csapdái
2. Egészséges szexualitás a házasságban
3. Élettel az életért - remény a gyermektelenséggel küzdőknek
4. Az online világ veszélyei, pornófüggőség

V. XXI. század

14

1. Generációk az abc végén, avagy hogyan szálljunk le a mókuserékről?
2. Változások – veszély vagy lehetőség?
3. Akadályok a változásban
4. Reziliencia
5. Burn out
6. Ember a viharban, vihar az emberben
7. Amikor elmúlik a vihar
8. Óriások és sáskák
9. Kibírom? Kibírod!
10. Statikus és fejlődő gondolkodás

VI. Előadás sorozatok

16

1. Remény trilógia – 3 részes
2. Gondolataink megújítása – 5 részes
3. Lelkeink tánca, testünk találkozása (szex a házasságban) – 4 részes
4. Sebtapasz porcukorral (a gyógyulás útja) – 5 részes
5. Változás (veszély vagy lehetőség) – 3 részes

VII. Képzés segítő szakembereknek

17

1. Amikor megnyúlik az ég
2. A válás
3. Keresztény súlypontok a lelkigondozásban
4. Kiút sebzettségeinkből
5. A szex ajándéka és a valóság
6. Szexualitással kapcsolatos problémák a házasságban

VIII. Lelki vezetőknek

18

1. Lelki vezetőknek gyónás feloldozás
2. Lelki halászok és a tenger (mélységek egy lekipásztor életében és az onnan kivezető út)

1. Egészséges egyén – ki vagyok, mi vagyok?

Hogyan gyógyulhatok meg sebeimből?

Az életünket és kapcsolatainkat erősen meghatározza önmagunkhoz való viszonyulásunk. Milyen alapokon áll identitásunk? Hogyan kezeljük sebeinket, és azok mennyire határozzák meg identitásunkat? Tudunk-e szabadok lenni döntéseinkben, kapcsolatainkban múltunk árnyékaitól?

Bár vágyunk a békés, kiegyensúlyozott életre, mégis folyamatosan kapunk sebeket és sebünk másokat. Sebeivel mindenki másként bánik: van, aki takargatja, van, aki világgá kürtöli, van, aki tagadja és állítja, hogy élete édes és sebzetlen, míg van, aki sebeit nyalogatja és ragaszkodik hozzájuk. Az, ahogyan sebeinket kezeljük, meghatározza önarcképünket, önértékelésünket, kapcsolatainkat és kihívásainkhoz való viszonyulásunkat. Gyakran észre sem vesszük, hogy sebeink és abból fakadó beceneveink identitásunkká váltak, melyek akadályoznak fejlődésünkben, kibontakozásunkban.

Mit tegyünk, hogy jól kezeljük múltunk sebeit? Hogyan lehetünk szabadok múltunk hazugságaitól? Hogyan találhatjuk meg valós, egyedi identitásunkat? Az előadás ezekre a kérdésekre keres választ és igyekszik megoldást kínálni.

2. Előrelépés – az érettebb jellemért

Hazatérés a lelki klinikáról, mit jelent tovább lépni a múlton?

Lelki fejlődésünkben szükséges, hogy felismerjük és beismerjük sebzottságunkat. Egészséges az, amikor képesek vagyunk elgázosolni veszteségeinket és megbocsájtani az ellenünk vétkezőknek, de ugyanilyen fontos az is, hogy kijöjjünk az önvizsgálgatásból, és lábra állva előre lépünk; előre egy fejlettebb identitásba, stabilabb emberi kapcsolatokba és egy érettebb élethez való viszonyulásba. Ezekről a lépésekről gondolkodunk közösen az előadás kapcsán... előre, az érettebb jellemért.

3. Élet magasfeszültség alatt – stressz kezelés

Hogyan lehet békességem és belső szabadságom a túlélési hajszában?

A rengeteg munka, feszültség, határidő és valamennyi frusztráló tényező nyomasztó felhőként nehezedik ránk a hétköznapi rohanásban, a túlélési hajszában. Mi motivál? Mi hajt? Vágyból vagy élvezetből tesszük, amit teszünk? Talán csak a görcsös akarás, a kényszerítő muszáj visz előre? Ha hátra tudnánk lépni egyet, és képesek lennénk görcsök nélkül dolgozni és belső szabadsággal viszonyulni az élethez, akkor az magasfeszültség alatt is élhető lenne, sőt kiteljesedéshez vezetne, mert a békesség utáni vágy nemcsak egy egyetemes emberi cél, hanem személyes életprogram is.

4. Félelem, szorongás

Úton a kiegyensúlyozott élet felé

A csapból is a félelemre, szorongásra, rettegésre motiváló üzenetek folynak. Bár a mai, nyugati világban minden kényelem megadatott, a szorongás leküzdése, a belső béke megteremtése vagy megtartása mégis sokaknak mindennapos küzdelmet jelent. Miért küzdünk a félelemmel, a szorongással, az aggodalommal? Milyen eszközök állnak rendelkezésünkre, hogy testünket, lelkünket felüldítsük és elinduljunk egy kiegyensúlyozottabb élet felé? Az előadás kapcsán ezekhez a kérdésekhez kaphatunk gyakorlati tanácsokat és belső békességre inspiráló gondolatokat.

5. Tökéletesség, de meddig?

Hogyan lehet teljes életet élni 100% alatt?

A tökéletesség az, amit a mai mesterséges intelligencia kora megkövetelni látszik. Igyekszünk tökéletesen megfelelni munkahelyünkön, otthonunkban, kapcsolatainkban, sőt gyakran még kikapcsolódásainkban is. De meddig lehet ezt bírni? Meddig tart energiánk a 100% hajszájában? Egyáltalán, miért is olyan fontos az a 100%? Hogyan lazíthatnánk ebből a burkolt belső görcsből és milyen is lenne az élet 100% alatt? Ezeket a kérdéseket feszegeti az előadás, s ezekből mutat kiutat egy kiegyensúlyozottabb életfelfogás felé.

6. Gyász: „Hogyan lehetnék én, ha ő nincsen?”

Mit jelent hordozni az elviselhetetlent

A gyász fájdalmával és magányával mindannyian találkozunk. Nem lehet rá felkészülni és a gyászt nem lehet megtanulni. Hogyan hordozzam az elviselhetetlent, hogyan éljek én, mikor ő már nincs? Mit mondjunk a gyászolóknak? Mire van szüksége annak, akinél megállt az élet? Mi az, ami hiteles és mondható? Az előadás leül velünk a porba és belenéz gyászunkba, remélve, hogy majd, amikor felállunk, mély levegőt veszünk és tovább élünk az élőkkel.

7. Elengedés – veszteségeink

Hogyan lehet szembenézni az élet egyik legnagyobb kihívásával, a veszteséggel?

Bár az elengedés kérdése manapság sokat vitatott téma, mégis életünk egyik legnagyobb kihívása. Az elengedés egy fájdalmas harc életünk valóságával, veszteségeinkkel, saját hibáinkkal és tehetetlenségünkkel. Hogyan élhetünk veszteségeinkkel a jelenben, s milyen út az, mely a szabad jövő építése felé visz? Az előadás ezekhez a kérdésekhez ad támpontokat, melyek mentén az elengedés egy megoldható feladattá válik, ami segít az újratervezésben és aktivizál a jövő felé.

8. Az étellel betelve - életcél időseknek

Mit jelent idősen és étellel betelve létezni?

Az idős ember számára az egyik legnehezebb kérdés, hogy miként fogadjam el testem gyengülését, fáradását, mit kezdjek múltammal és milyen értelme van életemnek úgy, hogy hasznosságom ifjúságomhoz képest csökkent? Az előadás egy kerek perspektívába hozza ezeknek a kérdéseknek a mélységét, s egyben rámutat az idős kor egyedi és pótolhatatlan szerepköreire.

9. Harag, megbocsájtás

Hogyan viszonyuljunk azokhoz, akik megsebeznek?

Vannak, akik szerint haragudni veszélyes, nem szabad, míg vannak, akik mást nem is ismernek, mert haraggal körülvéve nőttek fel. Mindannyian sebzettek vagyunk, mindannyian küzdünk sebzőinkhez való viszonyulásunkkal.

Ha figyelmen kívül hagyjuk sebeinket, azok harag és keserűség formájában gyökereznek meg bennünk. A megbocsátás szerves része egyéni és kapcsolati egészségünknek, fejlődésünknek. Hogyan haragudjunk? Meddig haragudjunk? Kell-e és lehet-e mindig megbocsájtani? Hogyan? Hányszor? Miért olyan nehéz megbocsájtani? Milyen tévhitek tartanak vissza minket a megbocsájtástól?

Az előadás ilyen kérdéseket feszeget, míg rávilágít a tévhitekre és a megbocsájtás szükségességére és kivitelezhetőségére. Egy előadás, melyet mindenkinek hallani kellene, mert mindenkinek vannak sebei, van haragja és vannak a megbocsájtásról kérdései.

10. Fals keresztény minták

Hamis istenképek helyett meghitt és érett istenkapcsolat

Istenhez való viszonyulásunk mélyen kihat hitünk megélésére. Az előadás az 5 leggyakoribb fals keresztény istenképet mutatja be és cáfolja meg a hívő pszichológus szemével, azok alapján, amit az emberek szenvedéseiben meglátott. Az előadás rávezet arra, ahogy a minta kiigazításával, miként szabadulhat fel az egyén egy bensőségesebb, meghittebb istenkapcsolatra és egy érettebb identitásra.

11. Remény

Mit jelent a remény és egyáltalán szükségem van-e rá? (A Harmóniában c. könyv alapja)

Mindannyian küzdünk életünk sötét valóságával annak különböző dimenzióiban. Miért olyan nehéz reménykedni? A remény fogalma a legtöbb ember számára megfoghatatlan, csak egy érzés, ami vagy van, vagy nincs. Biztos, hogy csak ennyi lenne? Elképzelhető-e, hogy tehetünk a reményért? Ha igen, akkor mit? Keressük meg együtt a válaszokat ezekre a sorsdöntő kérdésekre!

1. Egy egészséges család jellemzői

Mitől lehetne a családom egy egészséges család?

Sok szülő rengeteg könyvet, cikket elolvas és minden elérhető előadást meghallgat, mert vágyik arra, hogy egészségesen nevelhesse gyermekeit, hogy egészséges családban éljen ő maga is. Az előadásban egyszerű, hétköznapi ötleteket kapunk az egészséges család vonásairól. Mindegyikre kihívás lenne emlékezni, de ki-ki válogathat kedve szerint 1-2 olyan megközelítést, melyet az előadás után hazamenve elkezdhet beültetni családi életébe, megvalósíthatja otthonában, és hosszútávú elköteleződéssel formálhatja általa családját és annak minden tagját egy meghittebb közösséggé.

2. A szülők kapcsolata, mint a gyermeknevelés alapja

Hogyan adhat biztonságot a gyermek számára szülei egymáshoz való viszonyulása?

A gyerekek nem szavainkból tanulnak. Azokat bár hallják, de ha nincs mögötte hitelesség, akkor csupán értelmüket vesztett szavak maradnak. A gyermek példából tanul, s ráadásul lesi, kutatja, tanulmányozza szüleit. Hogyan viszonyulnak szüleim egymáshoz? Mit jelent ez rám nézve? Mit üzen ez a jelenemről, a jövőmről? A szülői kapcsolatoknak már egyszerű dimenziói is biztonságot adhatnak a gyermeknek, reményt a jövőjükről és stabilitást identitásukban, kapcsolataikban. Az előadás ezekre a kivitelezhető, hétköznapi mégis markáns kapcsolati vonásokra bátorítja a szülőket, akik gyermeküket nem csak szavakkal, de saját közös belső munkájukkal is támogatni akarják.

3. Szavak, melyekre gyermekeink vágnak

Hogyan áldhatjuk gyermekeinket szavainkkal?

Kilenc szó, hang, hangulat, melyre gyermekeink vágnak, s melyeket nem is olyan nehéz megadni, ha tudatában vagyunk annak, hogy ezek az apróságok hatalmas dolgokat visznek véghez gyermekeink lelkében. Az előadás egyszerű kedvességgel mutat rá olyan természetes emberi gesztusokra, szavakra, melyek kivitelezése nem küzdelem, hanem élmény, s melyek eredménye egy magabiztosabb gyermeki lélek és egy erősebb szülő-gyermek kötődés. Az előadás varázslat nélküli eszközöket ad a szülők kezébe, melyek által ők maguk is gazdagodhatnak.

4. Állj mellé! Használati útmutató felnövekvő gyermekeinkhez

Hogyan lehet bölcsen nevelni gyermekeinket a felnőtté válás előszobájában?

Tizen- és huszonéves gyermekeink a felnőtté válás küszöbén olyan kihívásokkal néznek szembe, melyeket a szülők gyakran észre sem vesznek, fel sem ismernek. Az előadás a kor

nyomásaira mutat rá, annak személyformáló, vagy identitást szorongató üzeneteire, melyekkel gyermekeink nap mint nap szembesülnek. Az előadás ezekre a nyomásokra hívja fel a szülők figyelmét, ezekhez ad eszközöket, hogy felnövekvő gyermekeiket bölcsen vezetve szerethessék át őket a felnőtt kor önállóságába.

5. Kegyelem és fegyelem a gyermeknevelésben

Kihívások a gyermeknevelésben, avagy hogyan lehet önállóságra szeretni gyermekeinket?

Mettől meddig fegyelmezzünk? Mennyire szeressünk? Milyen legyen az aránya szeretetünknek és fegyelmezésünknek? Vélemények, ötletek, bizonygatások veszik körül a szülőket, ki erre ki arra fogadkozik, ki ezt, ki azt a nevelési elvet részesíti előnyben. Van-e középút, józanság a szélsőségek között? Mi az az irány, mely gyermekeinket biztonságba helyezi, keretekkel látja el és felszabadító szeretettel veszi körül? Ezen kérdések végiggondolására invitálja a hallgatót az előadó, hogy közösen betekintve a gyermeknevelés kihívásaiba, egy józan és bátor megközelítéssel szerethessük önállóságra gyermekeinket.

6. És nekem mi marad? Elfáradt szülőknek

Mit jelent kiégés nélküli szülőnek lenni?

Szülőnek lenni életre szóló ajándék és élmény. De kihívás is. Fárasztó, folyamatosan igénybe vevő önmagtagadás, s gyakran méricskélte teljesítési kényszer is. Mi marad a szülőnek? Hogyan töltekezhet fel? Hogyan élheti meg szülői szerepét anélkül, hogy kiégne? Merre van a kiút a tökéletes szülő görcséből? Ezekről a kérdésekről hallhatunk az előadásban, s a válaszok által visszatalálhatunk egy számunkra megfelelő ritmusú élethez, lelassítva a túlzott nyüzsgést és támogatást szerezve szülői szerepünkhöz.

7. Mi van, ha széttört a család?

Útmutató a válás utánra

A tökéletes családok képeivel tele vannak a közösségi oldalak, de ki tenné fel, hogy elváltunk, szétmentünk, összetörtünk? Egyáltalán, kinek érdekelne mindez? Van-e szava a pszichológusnak a széttört családokhoz? Az álomvesztett, lábadozó, éppen feltápáskodó elvált szülőkhöz, akik versenyt zsonglörködnek életük hétköznapijaival, a számlákkal, az exszel és gyermekeikkel? Miként lehet viszonyulni az exhez, a gyermekekhez és önmagunkhoz egy kimerítő dráma után, melynek nincs vége, mely még sebez, s melyhez jó lenne egy útmutató? Ezekre a kérdésekre és a lehetséges válaszok megfontolására invitálja a hallgatókat az előadás.

1. Veled megelégszem

A meghitt kapcsolat titka

A mai világban jellemzően nem megelégszünk, hanem inkább aggódunk, hogy esetleges megelégedésünk igénytelenségre fog minket kötelezni. Az elégedetlenség lehet a fejlődés, a tanulás nyitó pontja, mely gondolkodóvá, alkotóvá tehet, de ha beragadunk ebbe az életszemléletbe, az tönkre teheti kapcsolatainkat, békességünket. A békesség utáni vágy pedig nem csak egyetemes cél, hanem személyes életprogram is. Ehhez az életprogramhoz nyújt betekintést és eszközöket az előadás, hogy eljuthassunk belső békénkhez és meghittebb kapcsolatainkhoz a megelégedés által.

2. Szürke vagy tarka, avagy a nem mindennapi házasság titka

Elvárásokkal teli házasság helyett egymást erősítő egység

Gyakran kapcsolatainkban keressük, hogy ki az, akire irreális fantáziánkat rá tudnánk vetíteni, hogy majd a másik jelenléte meggyógyítson sebeinkből. Gyakran észre sem vesszük, ahogy a másiktól követeljük, hogy álmainkat megvalósítsa, s amikor nem teszi, mélységes csalódásunkban dühöngünk, mert csapdában érezzük magunkat.

Mik az elvárásaink? Mennyire emberi és mennyire isteni ő, akit magunk mellett akarunk tudni? Mi alapján vagyunk elégedetlenek? Miért válunk kompromisszum képtelenné és miért nem tudunk tovább fejlődni kapcsolatainkban?

Az előadás a házasságokra bénítólag ható viszonyulásokkal konfrontál és ezek helyett nyújt egészséges, kivitelezhető alternatívákat, hogy túlélés helyett kielégítő, egymást erősítő egységben élhessünk.

3. Szavaink hatása a házasságban

Befeszülés helyett felszabadult, teljes élet

Kapcsolatainkban rengeteg zavart okoz, hogy néha érthetetlennek tűnő okok miatt befeszülünk, megkeményedünk, eltávolodunk egymástól. Gyakran hiába keressük az okát, mintha elvesztettük volna kapcsolatunk fonálát és a valamikori szeretetet felváltja a túlélés izzadtsága, miközben lelkünk mélyén mindketten vágyunk egy bensőségesebb kapcsolatra egymással.

Van-e bármi, amit tehetünk? Milyen üzenetek rejlenek szavaink mögött, melyeket észre sem veszünk? Milyen szavakra vágyunk, melyek helyreállíthatnák a régi bensőségességet és feltölthetnék kapcsolati szeretet tartályunkat?

Az előadás célja, hogy rámutasson olyan szavakra, mondatokra, belső viszonyulásokra, melyek segíthetnek múltbeli sebek megbocsájtásában, egymás erősítésében, a küzdelmes helyzeteken való felülkerekedésben, és a felszabadult, teljesebb közös életben.

4. Maszkok a párkapcsolatban

Illúziókban élünk vagy őszinték és hitelesek vagyunk?

Mindannyian hordunk maszkokat, többnyire átmeneti küzdelmeink eszközeiként. De vannak, akiknek szokásukká vált maszkokban élni. Viselünk-e “boldog” maszkot? Vagy talán a “vicces” maszkot kedveljük? Vagy netán a “tökéletes barátnő”, vagy a “megértő férj” maszkját igazgatjuk nap mint nap?

Felvettük-e kapcsolatunkhoz a nekünk tetsző álarcunkat? Illúzióink álarcjai mögött élünk vagy merünk őszinték, hitelesek, önmagunk lenni? Átmenetileg talán jobb érzés álarcban lenni, de ha az álarc marad, az érzés is növekszik, miszerint nem érdemes önmagunkat felvállalni. Minél tovább viselünk egy álarcot, annál nehezebb nélküle létezni, annál nehezebb sebezhetővé válni, s ezáltal annál nehezebb intim, bensőséges kapcsolatban élni.

Az előadás célja megpiszkálni álarcainkat, melyek már jól illeszkednek, hogy merjünk elindulni egy hiteles, szabad egyén és a bensőséges kapcsolatok felé.

1. A szexualitás ajándéka és csapdái

Korunk szexuális kihívásai és az egészséges párkapcsolati szex

A közvélemény szerint a szexhez mindenki ért, mindenki tudja mi a jó. De tényleg így van? Látjuk-e a torzító hatásokat, melyek behálózzák a férfi és női identitást, melyek árnyékot vetnek a meghitt kapcsolatok reményére is? Az előadás elsősorban fiataloknak szól, rámutatva a kor szexuális kihívásaira és megmutatva az egészséges párkapcsolati szex kötődés formáló szépségét.

2. Egészséges szexualitás a házasságban

Hogyan lehet újraéleszteni a tüzet

Általában a házassági szexre nem sok szót fordítanak, elvégre, ha házas, akkor szexel, ha szexel, akkor pedig az jó. De ha így van, akkor miért van annyi szemlesütés a párok között, amikor a szexre kerül a szó? Hol vesztették el ezek a párok a fonalat, a valamikor tüzes szexből hol lett néhai szex? Az előadás konkrét kérdéseket feszeget, melyeket szexológushoz forduló házastársak vetettek fel az előadó sok éves praxisa során. Az előadáson eltöltött 60 perc gyakorlati tanácsokkal lát el, melyek kipróbált és eredményes eszközök az intim párkapcsolati szex újraélesztésében.

3. Remény a gyermektelenséggel küzdőknek

Hogyan lehet kitörni a gyermektelenség fonta szégyen és küzdelem hálójából?

A gyermekáldásra várakozó párok fájdalmait és kérdéseit kevesen ismerik, mert gyakran ők maguk sem merik azokat nyíltan megfogalmazni, felvállalni. Életüket és párkapcsolatukat sokszor beszövi a szégyen és a küzdelem árnyéka. Ebből a szomorú küzdelemből nehéz meglátni a kifelé vezető utat. Mit kezdhetnek fájdalmukkal és reménytelenségükkel azok a párok, akiknek életük és kapcsolatuk már csak a terhességi tesztek libikókája körül forog? Erre a kérdésre ad választ az előadás.

1. Generációk az abc végén, avagy hogyan szálljunk le a mókuserékről?

A társadalmi elvárások, szorongató üzenetek és az egyén

Korunk rejtett nyomásai észrevétlen teszik fel az embereket a leállíthatatlannak tűnő mókuserékre. Mik azok a társadalmi elvárások, melyek korunk emberét és legfőképpen fiatalabb generációit megterhelik, nyomás alatt tartják és önarcképét rombolják? Felismerjük-e ezeket az irreális társadalmi üzeneteket? Képesek vagyunk-e ezekkel szembe menni és megvan-e ehhez a megfelelő eszköztárunk? Az előadásban lerántjuk a leplet a nyomasztó társadalmi üzenetekről és eszközt kapunk ahhoz, hogy miként szállhatunk le a mókuserékről egy önazonos életre.

2. Változás - veszély, vagy lehetőség?

Hogyan viszonyuljunk rugalmasan a változásokhoz

A változás gondolata gyakran szorongást, dühöt vált ki, hisz a megszokottól eltérni, mindig plusz energiabefektetést jelent és valamilyen szinten a bizonytalanság bevállalását is. Az előadás elgondolkodtató módon teszi nagytű alá a változásban levő ember küzdelmeit, kontrollvesztettségét és küzdelmeit a megváltoztathatatlan helyzetekkel. Az előadás rámutat a változáshoz való rugalmas viszonyulásunk előnyeire és buzdít a nagyobb kép látására, mely által a bizonytalan újat, alkotó újjá tudjuk formálni.

3. Akadályok a változásban

Miért félek a változástól?

Ha jobban belegondolunk, életünk folyamatosan változásban van, s mindeddig ezekkel valahogy megbirkóztunk, hisz ahol vagyunk, az pont ennek a küzdelemnek az eredménye. Hogyan lehetne többet kihozni változásra kényszerítő helyzeteinkből? Mik azok a belső akadályok, melyeket hatalmunkban áll megváltoztatni? Miként tudnánk növelni elszántságunkat, motiváltságunkat, öntiszteletünket és egyensúlyunkat?

Ezeket a nem hétköznapi kérdéseket feszegeti az előadás, provokatív szembesítéssel és együttérző hangvétellel, reményt adva egy kiegyensúlyozottabb megküzdéshez.

4. Reziliencia

Hogyan maradunk rugalmasok a stresszes helyzetekben

Mindannyian ismerünk a stresszel szemben erősen ellenálló embereket. Ezek az emberek motiválnak, mert a nehézségeik, küzdelmeik, sőt traumáik ellenére is szárnyalnak, fejlődnek. A legellenállóbb emberek nemcsak túlélnek küzdelmeiket, hanem keresik az egészséges küzdelmeket, mert tudják, hogy fejlődni csak kihívások árán lehet, tudják, hogy az, aki nem feszegeti saját határait, az saját fejlődésének sorompóit alapozza meg. Ezek az emberek nem

veszélykeresők, nem értelmetlen kockázatvállalók, hanem tudják, hogy a hibák, a kudarcok nem végpontja fejlődésüknek, hanem egy állomás a fejlődés útján. Nem szégyenkeznek kudarcaik láttán, hanem méltósággal és kíváncsisággal tanulmányozzák azokat, hogy még hatékonyabban küzdhessenek, fejlődhessenek, alkothassanak. Az erősen ellenálló emberek is szoronganak, és vannak kételyeik, de megtanulták, hogy miként győzzék le azokat és miként fordítsák a küzdelem energiáit alkotó erőbe.

Az előadás célja, segíteni a hallgatóknak megismerni saját rezilienciájukat, érzelmi viszonyulásait, gondolati csapdáikat, valamint megtanítani őket olyan alap megküzdési stratégiákra, melyek által képesek lesznek a negatív eseményeket kihívásként kezelni, megerősödhetnek belső harcaikban, megelőzhetik a kiégést, és kibontakozhatnak egyéni kompetenciáikban, mert, ha megértjük küzdelmeink valóságát akkor valóságunkat még élvezhetjük is, mint a fejlődéshez és az alkotáshoz vezető utunkat.

5. Burn out

Mit kezdjek a kiégéssel, ha már utolért?

A burn out vagy kiégés fogalma egyre többeket foglalkoztat, hisz a civilizált, fejlett világ nem könnyebbé tette életünket, hanem rohanósabbá, küzdőbbé, gépiesebbé; s mire testünk jelez, hogy elég, addigra az gyakran már lelkünk dörömbölése, hogy elég, Élni akarok! Mitől jut el valaki a kiégés pontjára? Miért nem vette észre, hogy teste-lelke veszélyben van? Vagy ha észrevette, miért nem tett önmagáért?

Az előadás a kiégés folyamatára mutat rá, illetve arra az eszköztárra, melynek segítségével az elfáradt ember is felállhat, feltöltekezhet és remény szerint egy új életfelfogással folytathatja munkáját céljaiért, kapcsolataiért, de ez alkalommal már önmagát, testét-lelkét tisztelve, értékelve.

1. Remény trilógia - 3 rész

Mit jelent a remény és egyáltalán szükségem van-e rá? (A Harmóniában című könyv alapja)

Mindannyian küzdünk életünk sötét valóságával annak különböző dimenzióiban. Ebben a sötétségben sokan keressük Isten jelenlétét melyből erőt nyerhetnénk bizonytalanságainkban, félelmeinkben, fájdalmainkban. Miért olyan nehéz reménykedni? A remény fogalma a legtöbb ember számára megfoghatatlan, csak egy érzés, ami vagy van, vagy nincs. Biztos, hogy csak ennyi lenne? Elképzelhető-e, hogy tehetünk a reményért? Ha igen, akkor mit? Az előadássorozat ezeket a kérdéseket járja körül a múltunkra, jelenünkre és jövőnkre figyelve.

2. Gondolataink megújítása - 5 rész

Meggyőződéseink és egy szabadabb élet

Miért viselkedek úgy, ahogy nem szeretnék? Miért nem tudom megváltoztatni érzéseimet, mikor annyira akarom? Miért esem vissza újra és újra ugyanabba a hangulatba? Az előadássorozat gondolataink helyére és hatására mutat rá, ahogy az kihat életünkre és kapcsolatainkra. A sorozat célja, hogy segítsen a hallgatónak felismerni, megkérdőjelezni és ha kell átírni azokat a gondolatokat, melyek negatív irányba terelik hangulatukat, önmagukhoz és másokhoz való viszonyulásukat.

A sorozat kiprovokálja azon gondolatok felismerését, melyek az automatizmusok világához láncolnak és ezáltal távol tartanak a valóságtól és a belső szabadságtól. Az előadás célja eszközt adni a hallgató kezébe, hogy megvizsgálhassa hogyan gondolkodik, milyen meggyőzésekre építi életét, és hogy miként élhet szabadabban.

3. Lelkeink tánca, testünk találkozása - 4 rész

Házaspároknak a szexről

A házastársi szexben az egyik legnagyobb kihívás megérteni a másikat és hallatni magunkat. Az előadás fókusza önmagunk és a másik vágyainak és szükségleteinek meghallása és kifejezése, illetve a közös együttlétek kapcsolati dinamikájának fejlesztése, melyhez gyakorlati tanácsokkal, nyílt és őszinte válaszokkal járul hozzá az előadás. Az előadásokhoz kapcsolódó anonim kérdések lehetősége merészen és őszintén együtt gondolkodóvá teszi a sorozat alkalmait.

4. Sebtapasz porcukorral - 5 rész

Kiút sebzettségünkéből, úton a gyógyulás felé

A sorozat 5 alkalommal foglalkozik a sebzettségünkéből való kiút különböző dimenzióival. A hamis meggyőződésektől és önmagunk béklyóba kötésétől indulva a sorozat végig zárándokol a gyógyulás legfőbb stációin: a sebek elgyászolásán, a haragon és megbocsájtáson keresztül, az egészséges önvédelem kialakításáig, a szégyentől a belső szabadságon át az újrakezdés reményéig.

Hogyan kezeljük sebeinket? Mennyire határozzák meg identitásunkat? Szabadok tudunk-e lenni döntéseinkben múltunk árnyékaitól? Kisírtuk-e könnyeinket? Merünk-e őszintén szembenézni haragunkkal? Tudunk-e remélni, felállni, Élni? A sorozat mindenkinek szól, aki keresi a gyógyuláshoz, a megnyugváshoz és a belső szabadsághoz vezető utat.

Az előadás részei:

1. Élet a tapasztalás alatt – Sebzettségünk hatásai identitásunkra
2. Porcukor nélkül – Sebeink elgyászolása
3. Le a tapasztalással! – Farkasszem nézve sebzeinkkel, haragunkkal és a megbocsájtás kihívásával
4. Ide a porcukorral! – Önvédelem, amikor merünk ellentmondani és merünk kérni
5. Na és a tejszínhab? – Remény és eszközök egy új élethez

1. Amikor megnyúlik az ég
2. A válás
3. Keresztény súlypontok a lelkipendozásban
4. Kiút sebzettségeinkből
5. A szex ajándéka és a valóság
6. Szexualitással kapcsolatos problémák a házasságban

LELKI VEZETŐKNEK

1. Lelki vezetőknek gyónás feloldozás
2. Lelki halászok és a tenger (mélységek egy lelkipásztor életében és az onnan kivezető út

www.kandelacenter.com

eloadas@kandelacenter.com

www.facebook.com/kandelakozpont