

EXPEDIȚIE ÎN COTIDIAN

atelier de dezvoltare personală

organizat de Cabinetul de Psihologie Arminda Arșoi

Dacă te-ai întrebat vreodată:

- *De ce simt mereu că mulțumirea mea se află undeva în viitor?*
- *De ce îmi doresc adesea să fiu în altă parte?*
- *De ce sunt nemulțumit în ciuda reușitelor mele?*
- *Ce aș putea face să fiu mai satisfăcut de relațiile cu ceilalți?*



Atunci te invităm să faci parte din grupul nostru de oameni preocupați de propria fericire, dezvoltare și autocunoaștere.

DESTINAȚIE



Îmbunătățirile se vor vedea atât în relațiile tale cu ceilalți, cât și în relația ta cu tine însuși. Vei putea folosi cele învățate pentru a produce schimbări în viața de familie, în relațiile tale cu prietenii sau colegii de muncă. De asemenea, participarea la acest atelier îți va putea îmbunătăți capacitatea de muncă și concentrare, precum și modul în care îți valorifici timpul liber.

Vom pune în practică

Psihologia pozitivă - aceasta constituie o ramură a psihologiei care se ocupă cu studiul emoțiilor și atributelor pozitive ale oamenilor. Scopul său este de a înțelege și a promova factorii care permit indivizilor, comunităților și societății să prospere.

Art-terapia - Vom folosi forme de exprimare simbolică pentru a descoperi noi moduri de a ne dezvălui și înțelege pe noi înșine.

Actoria - mici exerciții inspirate din actorie ne vor ajuta să înțelegem mai bine legătura minte-corp și modul nostru de exprimare pe scena vieții.

Învățarea experiențială - toate conceptele și tehnicile noi pentru îmbunătățirea calității vieții vor fi învățate experimentând. Participarea într-un grup de autocunoaștere are beneficii prin însăși interacțiunea dintre membrii grupului. Astfel, într-un grup de autocunoaștere vei putea să te cunoști pe tine cu ajutorul celorlalți și vei construi relații făcând ceva pentru sănătatea și bunăstarea ta.

Vom avea mai multe sesiuni de **meditație** de grup Vipassana - formă de meditație care se folosește de respirație și care ne aduce mereu în momentul prezent. Aceasta ne ajută să lărgim câmpul de conștientizare de sine, acceptare, și contact cu propriul corp.



Tematicile atelierelor

Octombrie	Noiembrie		Decembrie
<p>28</p> <p>Ce nu vedem prin ochelari de soare? Empatie și limbaj non-verbal</p>	<p>4</p> <p>Cățelul care nu latră și mielul care mușcă Agresivitate-assertivitate-pasivitate</p>	<p>25</p> <p>Actorie pentru scena vieții Să ne purtam "ca și cum"</p>	<p>2</p> <p>Masca preferată și umbra care îi dă culoare Fereastra lui Johari</p>
	<p>11</p> <p>Cum savurăm o stafidă? Prezența conștientă</p>		<p>9</p> <p>Călătorie prin galaxia interioară Sinele și exprimarea lui</p>

- Vom lucra în grupe de minim 6, maxim 8 persoane.
- Atelierele se vor desfășura în perioada 28 octombrie-9 decembrie, în zilele de marți între orele 19 și 21:30
- Activitățile vor avea loc la cabinetul nostru, pe Splaiul Tudor Vladimirescu, nr. 12, ap. 7.
- Pentru înscriere te rog să folosești formularul de la acest [link](#) sau să ne contactezi telefonic la numărul: 0728049679 până în data de 21 octombrie.

Facilitator

Sunt Arminda Arșoi, și am ales să fiu psiholog pentru că iubesc autenticitatea în relații și caut să aduc pe scenă ce e mai frumos în viață. Am convingerea că putem fi mai fericiți prin însăși acceptarea felurilor noastre diferite de a fi și de a trăi.



- Membru al Asociației Internaționale de Psihoterapie Pozitivă
- Psiholog ciliincian acreditat de Colegiul Național al Psihologilor din România
- Certificare în Programare Neuro-Lingvistică

Studii și formare

-Psiholog clinician sub supervizare, Comisia de Psihologie Clinică și Psihoterapie a Colegiului Psihologilor din România

-Martie 2011 – prezent: formare în **Psihoterapie Pozitivă** prin Asociația de Psihoterapie Pozitivă, acreditată de Asociația Europeană de Psihoterapie

-Septembrie 2013: workshop **“Traumele de relație”**, psihotraumatologie, constelația intenției, Dr. Diana Vasile

-Decembrie 2011: **Conferința Club Health**, a 7-a conferință internațională privind consumul de droguri, viața de noapte și problemele de sănătate asociate, Praga

-Mai 2011 workshop **“Puterea viselor”**, susținut de Marc-Alain Decamps, în cadrul Conferinței Europene de Psihologie Transpersonală

-Martie 2009 seminar **“Introducere în problematica LGBT”**, organizator: Asociația ACCEPT

-10.05.2008-30.05.2009 formare în **Programare Neuro-Lingvistica-Master**, formator: medic psihiatru Carmen Todor, membru IANLP

-Septembrie 2008 formare în **Hipnoză clinică și psihoterapie ericksoniană** cu Prof. Dr. Ion Dafinoiu

-Iulie 2008 Diploma – Școala de Vară COGNOSIS “**Explorează Psihoterapia**”;
Noțiuni generale în teoria rolurilor în psihodrama moreniană, tehnici pozitive de psihoterapie, tulburările comportamentului alimentar din perspectiva cognitiv-comportamentală

-Septembrie 2006 **Tabara Națională de Programare Neuro-Lingvistică**:
Cursuri de aprofundare a exprimării verbale și non-verbale folosind Arta structurării vorbirii, Tehnici de dezvoltare a exprimării corporale (Tai Jitsu) și modele de structurare a schimbării la nivel personal; formatori: Oswald Gayer, director al Teatrului Logos București, regizor, actor, expert în discurs; Gabriel Neacșu, instructor internațional World Ju Jitsu Federation; Tiberiu Felber – psiholog; Cristian Mihai, NLP Fellow Member Trainer

-14.04.2006 Conferința: “Comunicarea non-violentă: un limbaj al vieții” de Marshal B. Rosenberg, organizată de Elena Francisc Publishing și Centrul pentru comunicare non-violentă din București

-Mai 2005 AT 101 – Workshop oficial de introducere în Analiza Tranzacțională, susținut de John Parr.

Dacă dorești să te alături *Expediției în cotidian*, poți să completezi formularul de înscriere sau să ne contactezi la numărul 0728049679, până în data de 21 octombrie.