Cum mă văd ceilalți - primul joc de dezvoltare personală care te ajută să-ți îmbunătățești stilul de comunicare

BUCURESTI - 20 ianuarie 2021 ora 13:04
Comunicat tip General in Media / Publicitate

Jocurile de societate au fost dintotdeauna instrumente active care au contribuit la dezvoltarea şi îmbunătățirea relațiilor interumane. Prin intermediul acestora au fost construite strategii de luptă sau creionate tratate de pace și, în continuare, sunt unelte eficiente de comunicare și interacţiune, instrumente active de cunoaştere, autocunoaştere, observaţie şi analiză.



Cum ma vad ceilalti

Cum mă văd ceilalţi?! - un joc născut din pasiune

„Sunt psiholog și psihoterapeut de profesie, iar de-a lungul celor 13 ani de experiență am învățat că oamenii ajung să se deschidă și să interacționeze autentic atunci când se simt în siguranță. Spațiul psihologic securizant creat în cabinet și relația bazată pe încredere cu psihoterapeutul sunt elementele cele mai de preț într-un proces de vindecare, cunoaștere și descoperire de sine. Pornind de la munca de cabinet, mi-am propus să creez un instrument pentru care cei care doresc să-și îmbunătățească stilul de comunicare și să-și consolideze în mod sănătos relațiile.” - Psihoterapeut Monica David

Jucându-se, oamenii au oportunitatea de a se descoperi, înțelege și cunoaște într-o manieră ludică, de aceea „Cum mă văd ceilați?!” este mai mult decât un mod de a

petrece, într-un mod plăcut, timpul liber. Jocul este proiectat astfel încât să faciliteze crearea unui mediu intim, cald, prietenos, în care participanţii au posibilitatea de a se vedea prin ochii celorlalţi, provocând construirea și consolidarea relațiilor interumane. În plus, participanții pot învăța şi experimenta comunicarea şi legătura emoţională autentică. Pe de o parte, au oportunitatea de a exprima acele lucruri pe care au tot amânat să le comunice şi, pe de altă parte, descoperă cu ajutorul celorlalţi „aspecte oarbe” ale propriilor manifestări.
Cum mă văd ceilalți?! - un joc care te ajută să-ți îmbunătățești stilul de comunicare
Jean Cottraux, unul dintre cunoscuții specialişti contemporani în terapie cognitiv comportamentală, descrie comunicarea asertivă ca fiind un mod de manifestare ce permite unei persoane să acţioneze în interes propriu, apărându-și propriile opinii și exprimându-se liber şi sincer, fără a nega sau încălca drepturile celorlalţi.
Cum mă văd ceilalți?! este un instrument de dezvoltare personală care încurajează comunicarea asertivă, autocunoaşterea şi atenția, valorificând încrederea şi relațiile interpersonale. În plus, participanții se văd prin ochii celorlalți, și își pot construi o imagine nouă despre sine sau o pot consolida pe cea existentă.
„Jocul are în centru comunicarea activă. Cu ajutorul unor carduri, care aduc în prim plan toate tipurile de personalitate și comportament, participanţii comunică, verbal sau nonverbal, creând conexiuni autentice, vulnerabile și sigure. Dacă ar fi să numesc 3 beneficii ale jocului, m-aș rezuma la următoarele: descoperi noi laturi ale personalității tale care până în momentul respectiv erau „blind spots”, te provoacă să exprimi lucruri pe care nu le-ai mai spus celuilalt și te ajută să-ți consolidezi încrederea în tine atunci când ceea ce știi despre tine este văzut și perceput și de ceilalți.” - Psihoterapeut Monica David.
Bucuria împărtășită cu ceilalți atunci când oamenii se deschid și ajung să se oglindească reciproc creează un spațiu intim în care oamenii arareori ajung în viețile lor personale, iar intimitatea este un aspect ce presupune iubire, dedicare, implicare și muncă în relațiile noastre. De multe ori, o cerem, dar descoperim că nu este un dat, ci se construiește, iar un mod plăcut prin care poți să construiești intimitatea este prin joacă.

COMUNICATEDEPRESA.RO