

دوره نبوغ عاطفی (ششمین دوره مهارت‌های ارتباط عاطفی موثرتر) تعطیلات عید فطر

در نبوغ عاطفی چه چیزهایی یاد خواهیم گرفت؟



- رابطه عاطفی در زندگی هر کسی مهم است
- نداشتن رابطه خوب عاطفی ، بسیاری از دستاوردهای زندگی را بد طعم میکند،
- خلوت‌های تلخ مردان و زنان موفق ، اکثراً محصول بلد نبودن مفاهیم ارتباط عاطفی است.
- ما در کشورمان آموزش نمی‌بینیم که با عشق چه کنیم ، اکثرمون با آزمون و خطا بهترین فرصت‌های رشد عاطفی مان را با تلخی و کدورت و رنجیدگی به پایان می‌بریم
- از سوی دیگر داشتن سواد عاطفی ، احترام همه را برای شما بر می‌انگیزد است.
- دکتر شیرینی در این دوره ، حاصل 14 سال تجربه دقیق بالینی و مطالعاتی و کلاس‌داری را ارائه میکند نه با ادعای یک معجزه و سایر کلمات تبلیغاتی و بلکه به معنی آغاز یک تحول عاطفی منطقی در زندگی

محتوای سه روز کارگاه با تدریس شخص دکتر شیرینی

۱. آیا سواد عاطفی من برای رابطه خوب است؟
۲. هوش عاطفیم را چگونه زیاد کنم ؟
۳. پنج بخش هوش عاطفی و راه‌های تقویت آن سواد عاطفی اشنایدر
۴. مدیریت رابطه عاطفی چقدر بلدم ؟
۵. بلدم درست دعوا کنم؟ درست حل تعارض کنم؟
۶. پس از دعوای عاطفی چه کنم چه نکنم ؟
۷. ابراز صمیمیت بدون خراب کردن رابطه
۸. درست دعوا کردن، حل تعارض ، پس از دعوای عاطفی ، رفع سوء تفاهم ، دلجویی با حفظ عزت نفس
۹. از استقلال بیش از حد و وابستگی بیش از حد تا وابستگی سالم
۱۰. آیا من به دیگران باج میدهم که من را رها نکنند ؟
۱۱. برخورد با معشوق خودشیفته ، به چه کسانی نباید محل گذاشت ؟
۱۲. ترک اعتیاد عاطفی مهرطلبی و باجگیری عاطفی رهایی از آن
۱۳. تکنیک‌های پیشرفته دریافت و ارسال محبت سالم
۱۴. تعهد COMMITMENT و خیانت BETRAYAL و لغزش ، تفاوتها و تعاریف
۱۵. دلایل بروز (بررسی و پیش بینی منحنی های رابطه عاطفی)

۱۶. آیا خیانت خواهید کرد؟ آیا به شما خیانت خواهد شد؟

۱۷. راهکارهای پیشگیری

۱۸. رفتارهای مناسب اگر به شما خیانت شده است

۱۹. عملکردهای مطمئن اگر لغزشی مرتکب شدید

-
- جهت ثبت نام در این دوره بر روی کلمه **ثبت نام** کلیک بفرمایید.
 - هزینه 3 کارگاه (15 ساعت) + پرسش و پاسخ عبارت است از 975 هزار تومان که **40 نفر اول به مناسبت عید مبارک فطر با 200 هزار تومان تخفیف میتوانند 775 هزار تومان پرداخت کنند**

- امکان پرداخت بخش بخش مقدور است ولی لازم است با بخش ثبت نام هماهنگ کنید (02188847593 خانم طلایی)
- تک جلسه نیز میتوانید شریف بیاورید که هر روز 350 هزار تومان است و لازم است با دفتر هماهنگ کنید 02188847593 (به شرط موجود بودن جا)



فیلم “نبوغ عاطفی چیست؟” (2 دقیقه)

دوره نبوغ عاطفی (دومین دوره ارتباط عاطفی موثرتر) ثبت نام تکمیل شده است.

در نبوغ عاطفی چه چیزهایی یاد خواهیم گرفت؟



پیش نیاز دوره 60 ازدواج مثبت



رابطه عاطفی در زندگی هر کسی مهم است ، داشتن سواد عاطفی احترام همه را برای شما بر می انگیزد است ، ما در این دوره حاصل 14 سال تجربه دقیق بالینی و مطالعاتی و کلاسرداری را ارائه میکنیم .

سمینار اول و دوم : از سواد عاطفی تا مهرطلبی (ساعت 14:30 الی 19:30)

1. آیا سواد عاطفی من برای رابطه خوب است؟ هوش عاطفیم را چگونه زیاد کنم؟
2. پنج بخش هوش عاطفی و راههای تقویت آن سواد عاطفی اشنایدر
3. از استقلال بیش از حد و وابستگی بیش از حد تا وابستگی سالم
4. آیا من به دیگران باج میدهم که من را رها نکنند؟
5. برخورد با معشوق خودشیفته ، به چه کسانی نباید محل گذاشت؟
6. مهرطلبی و باجگیری عاطفی رهایی از آن

سمینار سوم و چهارم: خیانت و لغزش و ترک اعتیاد عاطفی (ساعت 14:30 الی 19:30)

1. آیا ممکن است خیانت کنید؟
2. به شما خیانت شده است؟
3. تفاوت خیانت و لغزش را میدانید؟
4. پس از خیانت چه کنیم □ AFTER AFFAIR
5. اگر خیانت کرده ام چگونه اشتباه بیشتر نکنم؟ (خیانت ، لغزش ، تفاوتها ، پیشگیری ، عبور)
6. تکنیکهای پیشرفته دریافت و ارسال محبت سالم
7. ترک اعتیاد عاطفی

سمینار پنجم و ششم : مهارت‌های مدیریت عاطفی 17:15 الی 19:45

1. مدیریت رابطه عاطفی چقدر بلام ؟
 2. بلام درست دعوا کنم؟ درست حل تعارض کنم؟
 3. پس از دعوی عاطفی چه کنم چه نکنم ؟
 4. ابراز صمیمیت بدون خراب کردن رابطه
 5. درست دعوا کردن، حل تعارض ، پس از دعوی عاطفی ، رفع سوء تفاهم ، دلجویی با حفظ عزت نفس
-

- جهت ثبت نام در این دوره بر روی کلمه [ثبت نام](#) کلیک بفرمایید.
 - هزینه 6 سمینار (15 ساعت) عبارت است از 725 هزار تومان که اگر تا دوشنبه 2 آذر ثبت نام کنید ، با 75 هزار تومان تخفیف ، 650 هزار تومان پرداخت میکنید
 - امکان پرداخت بخش بخش مقدور است ولی لازم است با بخش ثبت نام هماهنگ کنید (02188847593 داخلی 2 خانم طلایی)
 - تک جلسه نیز میتوانید شریف بیاورید که هر روز 250 هزار تومان است (به شرط موجود بودن جا)
-

فیلم “نبوغ عاطفی چیست؟” (2 دقیقه)

درس نوشته هایی از کلاس نبوغ عاطفی

در وبلاگ [سنگ لعل](#) ، یکی از دانشجویان کلاس نبوغ عاطفی درست نوشته های خودش از کلاس دکتر شیری را گذاشته اند :

[تنهایی – آیا معشوق من باید تنهاییم را بر کند؟](#)



تنهایی فیزیکی، تنهایی عاطفی و تنهایی فلسفی

در یک رابطه ی خوب قراره شما از نظر فیزیکی و از نظر عاطفی تنها نمونید. اما حواستون باشه جفت شما قرار نیست تنهایی فلسفی شما را پر کنه.

سلیقه ی مشابه داشتن خوبه. ولی فلان مفهوم عمیقی که شما از فلان فیلم میگیرید، فلان حس خاصی که از طبیعت میگیرید، فلان لذت خاصی که از عرفان میبرید، قرار نیست توسط همسر شما هم درک بشه (به معنی شباهت فلسفی)

▪ تنهایی فلسفی جزئی از فردیت شماست و همین تنهایی شما رو بعنوان یک شخص خاص از تمام عالم متمایز میکنه.

ممکنه افرادی باشند که شریک عاطفیشون از نظر فلسفی هم بهشون نزدیک باشه (که دیگه خوشا به حالشون) ولی مراقب باشید که گاهی بهتر است سعی نکرد با کسی که از نظر فلسفی به ما نزدیکه رابطه ی عاطفی برقرار کرد زیرا این نزدیکی به اشتباه تعمیم داده میشه به نزدیکهای عاطفی و درست از همین نقطه است که خیلی ها گزیده میشوند .

برای رابطه ی عاطفی ملاکها متفاوته...

▪ نباید همه ی زندگی خودت رو در رابطه تعریف کنی... هنر، سرگرمی، دوستان دیگه، مطالعه، و ... خیلی چیزهای شخصی دیگه باید غیر از خود " رابطه " باید داشته باشی. سرمایه گذاری تمام زندگیت روی طرف مقابلت، بار سنگینی به دوشش میندازه و ممکنه فراریش بده. مردم میترسند که همه زندگی تو باشند، زیر بار این مسولیت له میشوند

▪ قبل از اینکه بخوای حال طرف مقابلت رو خوب کنی، حال خودت رو خوب کن. خوشحال کردن بقیه وقتی معنا داره که خودمون خوشحال باشیم. خوشحالی ای که فقط وابسته به خوشحال بودن بقیه باشه خطرناکه.

(از کلاس صمیمیت عاطفی – دکتر شیری)