

## Практикум «Искусство быть женщиной»

### Цели:

- Открыть и развить в себе свою **внутреннюю Женщину**
- Гармонизировать отношения с окружающими
- Полюбить себя и повысить женскую самооценку
- Справиться со стрессом
- Развить в себе женские качества
- Развить способность к самораскрытию и самосовершенствованию

Используемые материалы: метафорические ассоциативные карты («Она», «Хранительницы Сада», «Тайны женской силы»)

Добрый день, коллеги!

### 1. Упражнение «Восточный базар»

Цель упражнения: активизировать группу, выявить и проанализировать различные стратегии достижения цели в деловых коммуникациях.

«Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания „восточный рынок“? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля). Замечательно! Вот через пару минут мы с вами и устроим такой восточный рынок. Но предварительно надо подготовиться». Каждый участник получает восемь небольших листочков (*стикеров*). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки участники складывают на стол (*лучше поместить в красочную коробку*). Перемешиваем горку записок. «Теперь мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к **тренеру** и будут считаться победителями»

Какие стратегии поведения вы использовали? Кем вы себя ощущали? Какие выводы можно сделать?

Сегодня у нас необычная встреча. Мы решили в преддверии 8 марта провести предпраздничный мини-**тренинг**, и называется он: «Тайны женской силы»

Многие из Вас, да практически каждая, в конце рабочего дня произносит, к примеру, такие фразы: «Как Вол пахала с утра», «Целый день как белка в колесе», «Вкалывала как папа-Карло», «Целый день бегала, как лошадь вспотела». А почему женщины не произносят, например: «Упахалась как Анджелина Джоли на съемках» или «Сегодня бегала, вспотела как порнозвезда после третьего дубля...»

Это происходит потому, что женщина очень часто ассоциирует себя с кем угодно, только не с женщиной.

### 2. Упражнение "Встреча с внутренней Женщиной"

Рекомендовано для женщин, которые испытывают неудовлетворённость своей жизнью в любой сфере, которые часто играют мужские роли, которые чувствуют опустошённость, отсутствие сил, энергии, радости.

Настоящая Женщина привлекает своим **внутренним состоянием**.

В санскрите слово «Дэва» означает «Божественный». И поэтому, «дева», «девочка» – значит Божественная. С рождения женщина обладает всеми лучшими божественными качествами, но с возрастом она об этом забывает. **Внутренняя** Женщина никогда не теряет связь с Божественным началом и со своим женским предназначением.

Цель упражнения: вспомнить и почувствовать эту связь, ощутить себя настоящей Женщиной.

«Женщины – Богини, женщины – дыхание Жизни, женщины – сокровище. Женщины – божественны, женщины – творение, женщины даруют счастье.

Каждая женщина должна почитаться всем миром.» (*Древние тексты*)

1. Предлагаем участницам найти карту, символизирующую её сегодняшнюю. Просим описать образ. Чем подробнее, тем лучше.

2. Просим участниц расслабиться, закрыть глаза и представить свою **внутреннюю Женщину**.

- Что за образ предстанет перед **внутренним взором**?

- Нужно рассмотреть все детали. Как она **выглядит**: цвет глаз, цвет и длина волос? Какая у неё фигура, походка? Какое у неё выражение лица? Что она излучает?

- Какие эмоции она вызывает?

- Какой у неё характер, мысли?

3. Просим найти карту, символизирующую представленный образ **внутренней Женщины**.

4. Располагаем рядом карты-образы «Я сегодняшняя» и «**Внутренняя Женщина**». И предлагаем от имени «Я сегодняшней» поговорить со своей «**Внутренней Женщиной**».

- Что она чувствует?

- Довольна ли она?

- Что её беспокоит?

- Чего ей хочется?

- В чём её сила, слабость?

- Свободна ли она?

- Умеет ли она любить?

Как себя чувствуют рядом друг с другом эти два персонажа?

Что хочется ей сказать? О чём спросить ещё?

При ответах на вопросы можно использовать карты-помощники вытянутые вслепую.

5. Предлагаем вслепую достать 2 карты:

1 карта – послание (*напутствие*) от **внутренней Женщины**.

2 карта - что я могу сделать для своей **внутренней Женщины**.

6. Подводим итоги, делаем выводы.

3. Упражнение по второй колоде

Легенда о саде, который создали в женском сердце три сестры

В давние времена три сестры Возлюбленная, Мать и Хранительница создали чудесный Сад женского сердца, став его Хранительницами.

В те времена там было много свободного места и всё было наполнено Любовью.

Ах, если бы женщина смогла увидеть ту красоту, что навели сестры в её сердце, как берегла бы она его, как была бы милосердна по отношению к самой себе, как старалась бы возделывать свой Сад.

Поначалу, в те далекие от нас времена, многие женщины видели красоту своих сердец. И искренне благодарили сестер за их заботу, а сестры воодушевленно учили женщин возделывать свои сердечные Сады.

Прошло много-много лет, и положение стало меняться. У многих женщин стало пропадать сердечное зрение, они перестали верить в существование Сада в их сердцах. Пускали туда всех, кого попало...ненужные дела и тревоги также оставляли свой неприглядный след. В саду начали появляться сорняки, сухостой, пустыня, болото...Тогда Возлюбленная, Мать и Хранительница делали себе ковчег, защищали его верным колючим терновником и погружались в сон. А хозяйка такого сердца становилась озлобленной и циничной.

Так опустошались многие Сады...К чему это могло привести!

К счастью, сами растения в Садах были далеко не простыми! Они имели свой разум и чувства. Они многое перенимали от садовниц, поэтому становились мудрыми. Они так хотели поговорить с разумом женщин, ведь они так много могли бы рассказать о сестрах, и о самом саде, и о том как за ним ухаживать!

И вот однажды все растения в саду объявили общее собрание, на котором составили список тех, кто хочет написать свои письма женскому разуму.

Пришел и наш черед принимать письма от жителей чудесного Сада. Поверьте, цветы не болтливы и часто говорят немножко загадочно. Поэтому слушать их интересно. Но нужно потрудиться, чтобы понять, что они хотели рассказать, о чем предупредить, что пожелать.

В этот раз цветы сделали нам особенный подарок. Они прислали нам свои портреты с пожеланиями. Каждый сказал то, что посчитал самым важным.

Поразмышляйте о послании и о самом цветке.

Спросите себя:

- А растет ли в моем **внутреннем Саду это растение?**
- Если да, то благодаря каким жизненным впечатлениям, мыслям, чувствам, знаниям, идеям, переживаниям оно туда попало?
- Как оно себя чувствует в моем Саду? Хватает ли ему влаги, солнца, требуются ли ему удобрения? Не забивает ли его сорная трава?
- Нужно ли мне что-то изменить в себе, чтобы этому растению стало лучше?

Если вы вытащили послание Старого пня, Болотца или Выжженной Земли, прислушайтесь к их предупреждениям и постарайтесь избегать того, что не приносит вам благо.

#### 4. Упражнение «Объявление на сайт знакомств»

Цель: формирование умения позиционировать себя исходя, в первую очередь, из своего женского начала.

Ваша задача – составить объявление на сайте знакомств. Расскажите о себе. Но помните о том, кем вы являетесь в первую очередь.

#### 5. Упражнение с картами-посланиями

Женщина рождена на свет, чтобы быть счастливой. Но иногда женщине не хватает самого малого - точного понимания того, в каком направлении ей двигаться, или от чего беречься, или что именно развивать в себе.

Сделайте глубокий вдох и выдох, сосредоточьтесь и задайте себе этот вопрос. Теперь осталось, доверяя своей руке, достать из колоды любую карточку, а после поразмышлять над тем, что там написано. Ответ придет.

Как прекрасно, когда у женщины блестят глаза и лицо сияет улыбкой. Но сколько же дорог нужно ей для этого пройти, сколько железных сапог ступать...А все для того, чтобы понять, пропустить через себя простую истину: только Любовь наполнит ценностью каждый день! Женщина – вместилище Любви. Не надо ждать, не надо искать, ВСЁ УЖЕ ЕСТЬ В НЕЙ САМОЙ!

Будьте Женщинами и пусть Любовь и Радость украшают ваше сердце!

Сюрпризный момент

Вручение презентов-комплиментов