

## **Suhete dünaamika ehk kuidas paremini mõista ennast ja ümbritsevaid**

**MTÜ Mahena** korraldab, laupäeval, **5. mail 2018** kell 10-13 Tartu linnas (konkreetne koht täpsustamisel) koolituse täiskasvanutele, kes soovivad paremini mõista ennast ja ümbritsevaid inimesi, olgu nendeks pereliikmed, sõbrad või tuttavad, kaaslased kodus või tööl, ülemused või alluvad. Suhtlemises on universaalseid aspekte, mille mõistmine võimaldab jääda ise tasakaalukamaks ja edukamalt toime tulla ka keerukates suhtlusolukordades.

**Sihtrühm:** kõik täisealised huvilised, kellel on huvi kontrollida suhtes toimuvat ja mõista enda osa tasakaalukal suhtlemisel ning teiste inimeste käitumise mõjutamisel.

**Koolitustasu:** 45€/in. Osaleja saab soovi korral koolitustõendi mahus 4 ak/h.

### **Koolitusel käsitletakse järgmisi teemasi**

Ealine mõju suhetele –elukaar ja generatsioonide erinevus. Neli tavapärasuhteakti erinevate suhtlemistasandite mõjul. Probleemide lahendamist võimaldav üks ja ainus suhtlemisakt. Suhetele mõjuv rutiin vs muutus. Peegeldus enda panusest suhtlemises ja kolm võlulause igas olukorras.

**Koolitust viib läbi** pikaajalise töökogemusega kasvatusteaduste spetsialist ja sotsiaalteaduste magister Tiina Naarits-Linn. Ta on kriisinõustaja, keda sageli kaasatakse juhtumites, kus tuleb otsida lahendusi kuhjunud probleemide lahendamisele. Tiina N.-L. on psühholoogilise nõustamise ja paralleelselt koolituste läbiviimisega tegelenud viimased 20 aastat. Täpsemalt saab tema töökogemusest lugeda Mahena veebilehelt.

**Koolitus toimub**, kui eeltasujaid on 25. Arve edastatakse vastavalt kokkuleppele kas kohe registreerumisel täisulatuses maksetähtajaga 7 päeva (millest 10.- on tagastamatu ka kohast loobumisel) või kahes osas, millest esimene on tagastamatu registreerimistasu (10.-) koha broneerimiseks maksetähtajaga 3 päeva ning teine osa (35.-) on järgneva kuu 10. kuupäeval. Esimeste arvete maksetähtaeg on 10. veebruar. Kui koolitust ei toimu, tagastatakse ka registreerimistasu.

**Registreeruda:** lingil <https://goo.gl/forms/TUuGnVcMmhUFv91y2> või e-postil [marianaarits@gmail.com](mailto:marianaarits@gmail.com)

Rohkem Mahenast: [www.mahena.org](http://www.mahena.org), [www.facebook.com/mahena.keskus](https://www.facebook.com/mahena.keskus)

