



## СТОП-пауза для самоанализа

Для обозначения нашего дальнейшего маршрута, предлагаю подвести самоанализ предворительных результатов и определить свою зону личностного роста. С какими ожиданиями пришли на курс? Каким было состояние в начале? Какие и в чем были трудности? Что узнали за 2 месяца? Изменилось ли мировоззрение, если "да", то в чем? С какой задачей и трудностями справляетесь сейчас? Что не хватает? Чем может помочь группа, ведущий? Что могу для этого сделать сама? Какие вопросы, размышления? Оцените, пожалуйста, по 10ти бальной шкале какое было в начале занятий и какое количество баллов сейчас по перечисленным ниже параметрам. Прошу их отметить и поделиться со мной в личке. Они помогут определить нам вместе направление и подобрать наиболее полезный материал

- Управлять эмоциями
- Выстраивать в семье доверительные отношения
- Вести диалог
- Обозначать свои границы и уважать границы близких
- Выстраивать иерархию в семье

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!