

Fehér Pálma Virág

Magyar Szomato-pszichoterápiás Egyesület, Selfness Szekció

Selfness

**Aktualitások és lehetőségek
a fogyasztói igények tükrében**

Szentes, 2010. március 26.

Mi a Selfness?

Matthias Horx:

egy új élménykultúra

az élet értelmével foglalkozó kérdések megválaszolása

új trendívet rajzol

az individuális fejlődés a változtatás lehetőségét

hordozza magában

egyensúlyt az értelmes időtöltés és a professzionális

ellazulás állapota között

Mi a Selfness?

a mindennapokban még éppen kényelmesen fenntartható egyensúly megtalálására egy új élménykultúra

orvos, természetgyógyász, pszichológus, tanácsadó, tudatos önépítés

értékek felfedezése, egyéni felelősség viselése, saját életút megrajzolása

az értékeinkkel való kompetens gazdálkodás

az élet szociotechnikája

metakompetencia – munkaerő és a párkapcsolati piacon

individualizációs folyamat

Mi a Selfness?

Egy új szemléletmód, amely életformaként a testi-lelki-szellemi harmóniát teremti meg.

Folyamatos alkalmazkodásunk, mintegy válasz a folyamatosan és gyorsan változó világ bizonytalanságára.

A selfnessnek, mint trendnek egy jól megfogalmazható célja, hogy jobban legyünk önmagunkkal, mindezt annyi energiával, amennyi feltétlenül szükséges.

Selfness, mint fejlődő trend

Wellness

passzív és radikálisan
szubjektív
kényeztetési zóna

Selfness

aktív és szociálisan
moderált változtatási
folyamat

A wellness integrálódása selfnessé

Wellness plusz

Selfness

Kognitív
self
kompetenciák

Life Resilience

Változtatási
folyamat

Selfness kompetenciák

önanalízis

környezeti analízis

selfblessing

új kapcsolati háló kialakítása

új stratégiák alkotása és követése

Az individuum szolgálatában

személyes hatóerő

személyes szféra
megszólítása

szavakon túli technikák
az élmények aktív
megélésben

az érzelmek önreflektív
élményen át hatnak

tartós önmeghatározási igény
kiszolgálása, törődés a belső
tartalommal aktív és bizton-
ságos körülmények között

csoportélmény

egyéni tapasztalatok

Célcsoportok – Kik azok, akik változtatni szeretnének?

Aktív és önképző igénnyel rendelkezők

ún. „léleksportoló”, folyamatosan keresi az új képzési lehetőségeket

Érett és tudásra vágyó nők

work-life balance, nőiség, családdal kapcsolatos kérdések

Gyerekek

eredeti adottság és tudattalan

háromszor annyi kamasz fiút fenyeget a szuicid veszély,
mint kamaszlányt

Hogyan? – Aktív élményekkel

életminőséget javító, az individuális emberi valót érintő események megtapasztalása aktív élménybe csomagolva

aktív élménycsomagok:

új értékek, játékos kihívások, biztonságérzet növelése

érési folyamat – a pszichológia, az esztétika, a művészetek és a sport eszközeivel elősegítve

képzett szakemberek, valódi szakmai értékek, szeretet

Spiritualitás sokfélesége

„Aki nagy akar lenni köztetek, az legyen a ti szolgátok.” Mt. 20, 17-28.







Köszönöm a figyelmet!

www.mindservice.hu