

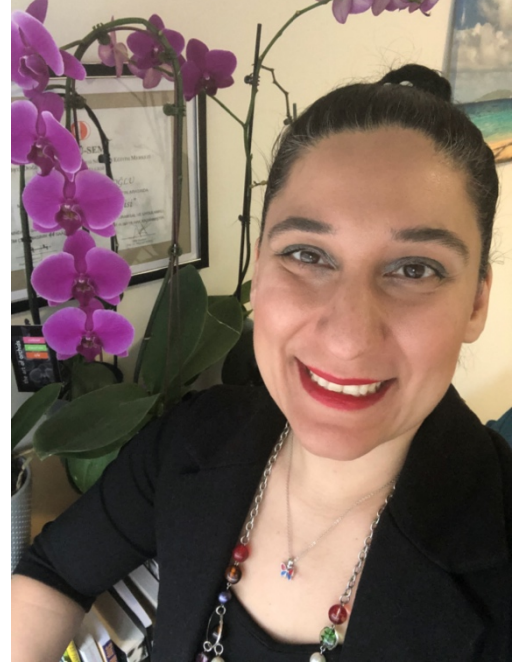
# 'Sevgimi doyasyıya yaşama' yolunda çocuğuma etkili sınır koymak

## NERMİN ARSLANGİRAY, MA.

ODTÜ Psikoloji Lisansı'nın ardından Hacettepe Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisansını tamamlamıştır. Ardından ODTÜ'de Aile ve Evlilik Terapisi Eğitimi aldıktan sonra kariyerinin şimdiki basamağında Gestalt Institute of Toronto'da Psikoterapi Eğitime devam etmektedir.

[nerminarslangiray@gmail.com](mailto:nerminarslangiray@gmail.com)

[www.psynermin.com](http://www.psynermin.com)



### EĞİTİM TARİH VE SAATLERİ

12 Nisan Pazar, 9:30-12:30 ve 19 Nisan Pazar, 9:30-12:30

+ 1 adet bireysel takip seansı (30 dakika)

Toplam Ücret: 125\$

Bu altı saatlik eğitim ve sonrasında her katılımcı için ayrı düzenlenecek olan takip seansı ile amaçlanan:

Gündelik ilişkilerimizde doğru iletişim kanalını kullanmak, kendimizden ödün vermeden 'etkili' ve 'içinde nefes alabileceğimiz' bir hayat kurmak.

- Anlaşılmıyorum!
- Ne desem karşı çıkıyor!
- Defalarca söylememe beni duymuyor!
- Elli kere 'hadi' demek zorunda kalıyorum!
- İlişkimde yıpranıyorum.
- Çocuğuma söz geçiremiyorum!

İlişkilerimizde zorlandığımız noktalar, bizim için içlerinde bir çok mesaj içeriyor. Tam olarak öğrenmenin gerçekleşeceği enerji kaynakları bu zorlandığımız noktalar. Neyi farklı yaparak ilişkilerimi olumluya çekebilirim ve içinde rahat nefes aldığım bir hayat yaratırım?

- ❖ **Etkili Dinleme Basamakları**
- ❖ **Sorumluluk Diliyle Konuşma Becerisi**
- ❖ **Etkili Sınır Koyma Basamakları**

Bu üç adet altın değerindeki beceriyi hayatımıza geçirebildiğimiz zaman, çocuğumuzla özlediğimiz keyifli zaman geçirme halini geri kazanacağız.

**BİLGİLENDİRME:** İki ayrı günde 3'er saatlik oturumlar şeklinde toplam 6 saat süren eğitim ve sonrasında randevu alınarak ayarlanacak bire bir takip seansından oluşan paket programın toplam ücreti 125\$'dır. Eğitim kontenjanı kısıtlı tutularak özel oturumlar şeklinde düzenleneceği için yerinizi mail yoluyla bana ulaşarak garantileyebilirsiniz.

[nerminarslangiray@gmail.com](mailto:nerminarslangiray@gmail.com)

[www.psynermin.com](http://www.psynermin.com)

Tel: 437 989 3354