

Clarifying My Relationships

Recognition of different types of relationships and egocentric movements

BENEFITS YOU CAN EXPECT FROM THIS WORKSHOP

- Clarification concerning the various types of relationships.
- A more accurate perception of the pitfalls specific to each type of relationship.
- Insights on your strong points and difficulties in living your relationships.
- Adjustments in your relationships with individuals for whom you experience affection.

WORKSHOP OUTLINE

- *Part 1 – Six types of relationships in which affectivity is at play*
 - Various types of relationships and their characteristics
 - Pitfalls specific to each type of relationship
- *Part 2 – My affective history and its impact on my relational life*
 - The origin of relational difficulties
 - Reading your own affective history
- *Part 3 – How to overcome the main relational difficulties*
 - The movement of possessiveness
 - The movement of domination
 - Imaginary functioning
 - Distance-taking
- *Action plan and final inventory*

APPROACH USED IN THIS WORKSHOP

The training takes place in a group. Questions invite you to observe your life on the theme being dealt with and to describe your experience. The time of guided analysis is followed by optional sharing, without discussion. In order to deepen participants' personal research, the educator gives input and uses various means (diagrams, commentaries, observations notes, etc.). The variety of experiences shared in the group enriches participants. You are invited to make well thought out decisions corresponding to your actual reality.

CONDITIONS FOR PARTICIPATION

This workshop is open to all adults. You are required to have taken the *Who Am I?* workshop. This workshop is not recommended for deeply perturbed individuals or for individuals in psychotherapy, unless they receive the approval from their psychotherapist.

Memahami hubunganku dengan orang-orang di sekitarku

Mengenal berbagai jenis relasi dan kecenderungan untuk berpusat pada diri sendiri

MANFAAT WORKSHOP

- Memperjelas berbagai jenis relasi.
- Persepsi yang lebih tepat terhadap kekeliruan dalam setiap jenis relasi.
- *Insights* akan kekuatan dan kesulitanku dalam berelasi.
- Penyesuaian dalam relasiku dengan orang-orang yang aku mengalami afeksi.

GARIS BESAR WORKSHOP

- *Bagian 1 – enam jenis relasi yang terdapat afeksi*
 - Berbagai jenis relasi dan karakteristiknya
 - Kekeliruan yang spesifik dari setiap jenis relasi
- *Bagian 2 – Sejarah kehidupan afeksiku dan dampaknya bagi kehidupan relasiku*
 - Asal mula kesulitan dalam berelasi
 - Membaca sejarah kehidupan afeksiku
- *Bagian 3 – Cara mengatasi beberapa kesulitan utama dalam berelasi*
 - Gerakan posesif
 - Gerakan dominasi
 - Cara berfungsi berimajinasi
 - Mengambil jarak
- *Rencana konkret dan inventori akhir*

PENDEKATAN DALAM WORKSHOP

Pelatihan dilakukan dalam kelompok. Pertanyaan-pertanyaan mengundang Anda untuk mengobservasi hidupmu pada tema yang sedang dibahas dan untuk mendeskripsikan pengalamannya. Selanjutnya Anda akan diberi kesempatan untuk membagikan pengalaman tanpa mendiskusikannya. Edukator memberi masukan dan beberapa sarana (diagram, komentar, catatan observasi, dll) untuk memperdalam penemuan pribadi peserta. Berbagai pengalaman yang dibagikan dalam kelompok memperkaya peserta. Anda diundang untuk membuat keputusan yang dipikirkan secara matang sesuai dengan realitas Anda saat ini.

SYARAT PENDAFTARAN

Workshop ini untuk semua orang dewasa. Anda harus sudah mengambil workshop “Siapa saya?”. Individu yang mengalami masalah mental yang berat, atau sedang mengikuti psikoterapi tidak dianjurkan untuk mengikuti workshop ini kecuali mendapatkan persetujuan dari psikiater atau psikolog mereka.