

Джордж Колризер



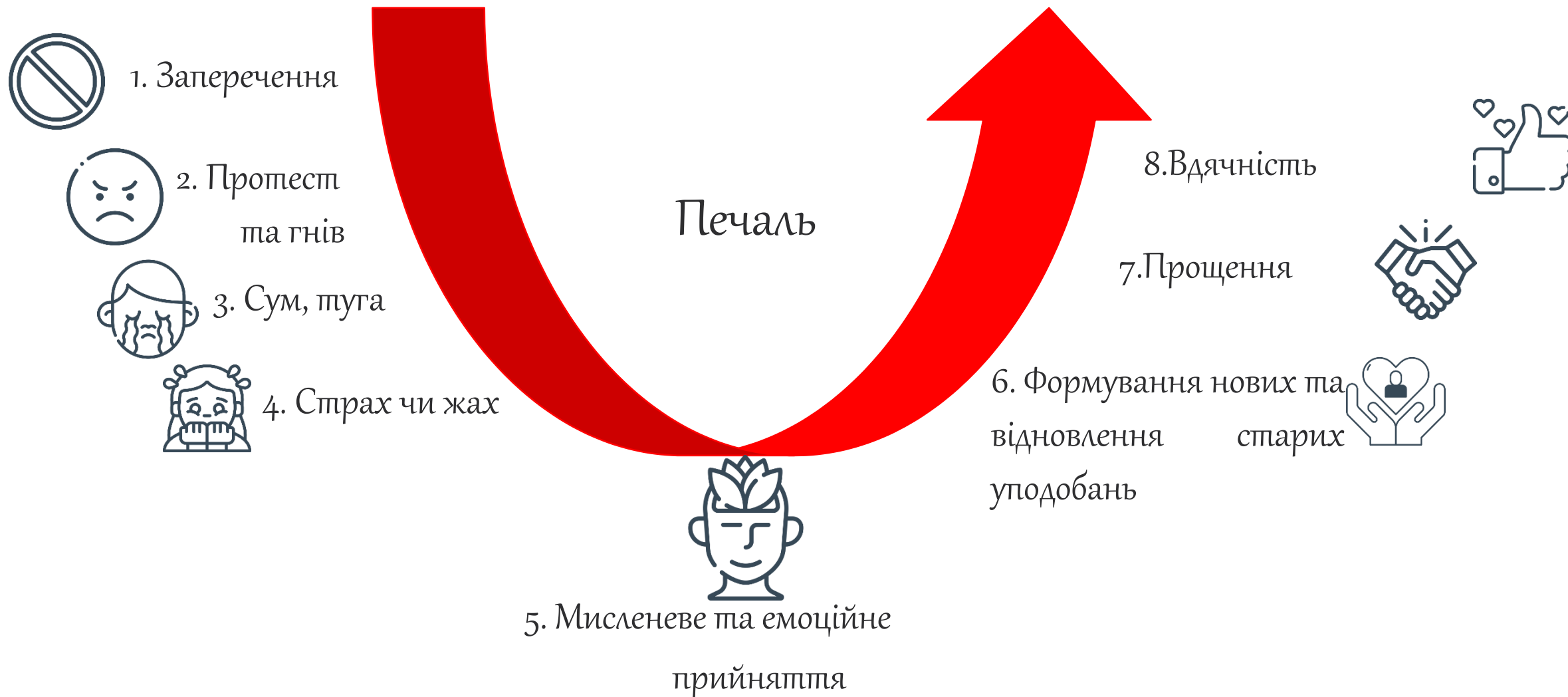
# «Спасите заложника»

Постарайтесь

- ✓ Чому потрібно прочитати книгу Джорджа Колризера «Врятуйте заручника»
- ✓ Вісім етапів роботи печалі та що таке емоційна прихильність

- ✓ Сім ознак розпаду емоційного зв'язку
- ✓ Що таке "опорні пункти"?

# Вісім етапів роботи печали





## Що таке «емоційна прихильність»?

«Емоційний взаємозв'язок - це обмін емоційною енергією, можливий внаслідок зближення та формування прихильності»

Навіщо потрібна емоційна прихильність?

- На її основі будується успішна спільна діяльність, складається синергія;
- Уявляє собою обмін енергією;

## СИМ ОЗНАКІВ РОЗПАДУ ЕМОЦІОНАЛЬНОГО ЗВ'ЯЗКУ

!!! Важливо пам'ятати, що ми вчимося встановлювати, підтримувати та відновлювати зв'язки навіть за глибоких розбіжностей та серйозних конфліктів. У разі потреби потрібно вміти звільнитися від існуючого зв'язку та сформуванати новий.



Психосоматичні  
захворювання



Організаційний конфлікт



Патологічна  
залежність (адикція)



Депресія



Емоційне вигорання



Насильство та агресія



Стрес

# ОПОРНІ ПУНКТИ

"Опорою в житті кожній людині служать люди, цілі або предмети, з якими у неї існує особливо тісний емоційний зв'язок"

Хто може бути опорою?



Хтось із родичів



Колега/партнер/керівник



Психолог/священик/лікар тощо



І навіть домашні улюбленці

Функції опорного пункту:

- вчать довіряти емоційним зв'язкам з іншими людьми;
- дарують почуття безпеки та свободи у спілкуванні з навколишнім світом;
- стимулюють до того, щоб ставити перед собою нові і нові цілі вищого рівня;
- формують самооцінку та позитивне ставлення до людей;
- допомагають зрозуміти витoki нашої індивідуальності;
- допомагають бути позитивними, оптимістичними та конструктивними у спілкуванні;
- вчать, як не опинитися в заручниках у самих себе, опочуючих чи в житті.