

برنامه بنیان



تمرین های جلسه اول

تمرین اول

ویژگیهای اصلی پدری کردن شما چیست؟ از کجا می آید و تأثیرش روی شما، فرزندان و همسرتان چیست؟

تمرین دوم

در مورد کلمه هایی که آرزوی پدری تان است، جستجو کنید و موقعیت های خلاقانه ای را برای ایفای آن در زندگی فراهم آورید.

تمرین سوم

مراقب چه چیزهایی هستید؟ نگران چه هستید؟ از کجا می آید؟ تأثیر و کارکردش چیست؟

تمرین چهارم

روزی ۵ دقیقه تمرین ذهن آگاهی کنید و به حس ها و احساس های خود توجه کنید.

تمرین پنجم

در فضای پدری با چه چالش هایی روبرو هستید. با فرزندان، با همسرتان یا ... ، چه تجربه ای دارید، چه گفتگوهایی در مورد خودتان، فرزندان یا ... دارید. در این مواقع واکنشتان چیست؟