

Sexuality Training

Sebbene la sessualità, le relazioni e l'intimità ricevano molta attenzione attraverso le riviste, la televisione e la società in generale, poche persone osano esplorare e approfondire la loro esperienza e loro conoscenza su questi topics. Molte persone sono state ferite nella famiglia nelle quali sono cresciute, durante relazioni brevi o lunghe, o a causa dei giochi psicologici che fanno con se stessi. Ciascuno ha la sua storia e la sua trappola. In verità, molti problemi personali che le persone si portano dietro per anni, possono avere origine dal loro comportamento sessuale. La partecipazione al Sexuality Training ti allevierà molta vergogna, incomprensioni, imbarazzo e colpa riguardo la sessualità e l'intimità. Ad un certo punto potrai pensare che il training sia "tutto quello che hai sempre voluto chiedere sul sesso e l'intimità ma che avevi paura di chiedere". Il training ti offrirà una profonda esplorazione della tua vita sessuale, emozionale e intima.

Ti aiuterà anche a guardare te stesso, a come interagisci con gli altri, in un gruppo, nei confronti dell'autorità e in situazioni dove puoi prenderti cura degli altri. Migliorerà inoltre la tua intelligenza emozionale. Imparerai a diventare un amico migliore di te stesso e degli altri. Sarai in un ambiente protetto che ti supporterà se sei interessato ad aprirti, arricchendo la tua sessualità e godendo di essa, e creando più intimità con gli altri. Il programma è aperto a tutti; l'entrata nel training avviene previa intervista. Il training può essere utilizzato sia per la propria crescita personale che per approfondire la propria esperienza professionale. Il training non è appropriato per le persone che cercano una terapia di coppia e non è consigliata a persone con disturbi psichiatrici. **COSA TI PUOI ASPETTARE DAL TRAINING**

In generale, lo scopo principale del programma è lo sviluppo personale di consapevolezza, amore e responsabilità. Praticherai su questi argomenti di base in situazioni differenti. In questo modo diventi il maestro della tua vita. Il training è creato per permetterti di crescere emozionalmente. Di seguito troverai la descrizione di dieci obiettivi da raggiungere ed esempi del modo in cui aiutiamo a raggiungere tali obiettivi: 1. Diventare consapevole delle tue emozioni e gestirle in un modo più ponderato

Vengono utilizzate a questo scopo strutture di maratona, per abbassare i tuoi meccanismi di difesa psicologica e permetterti di sentire di più le tue emozioni; 2. Diventare più chiaro sulle tue motivazioni, sui tuoi desideri e sul piacere

Impari a conoscere e distinguere le tue emozioni; impari come riconoscere e agire rispetto ai tuoi desideri e al piacere; ci saranno delle situazioni di tempo limitato, ovvero strutture nelle quali diventi consapevole delle tue decisioni personali, prese in un lasso di tempo ristretto. 3. Diventare consapevole della tua comunicazione personale, diventare più sensibile e migliorare la tua capacità di comunicare

Parteciperai a sessioni di encounter, per imparare a sentire e vedere gli altri ed essere capace di dare e ricevere feedback; per imparare a diventare più sensibile ed empatico verso gli altri; per diventare più attento nel rispondere agli altri; per imparare a stabilire delle connessioni umane; per imparare a gestire le emozioni che sopraggiungono, legate all'autorità; per confrontare gli altri o essere confrontato sul tuo comportamento. 4. Esplorare l'amicizia

Esplorare aspetti differenti dell'amicizia (fare cose insieme, supportarsi a vicenda); ballare insieme agli altri; cantare canzoni insieme agli altri; stare insieme e socializzare; essere parte di un peer-group e condividere le proprie esperienze con il gruppo. 5. Diventare consapevole delle tue regole e credenze riguardo le relazioni, la sessualità e l'intimità

Ricevere informazioni pratiche durante i tutorial days; parlare delle proprie esperienze sessuali e imparare dagli altri; attraverso la condivisione imparare a strutturare le tue esperienze e le tue emozioni; attraverso il gioco di ruoli imparare a rappresentare e risolvere il tuo imbarazzo e i tuoi desideri. 6. Imparare da differenti situazioni di sesso e di intimità

Imparare ad apprezzare il tuo corpo; esplorare e condividere argomenti sull'intimità con persone del tuo stesso sesso; partecipare a sessioni di encounter sull'intimità e a sessioni di massaggio, per esplorare il tuo senso di sicurezza, di piacere e di intimità; imparare a riconoscere le tue preferenze in un contesto di intimità e sesso. 7. Diventare consapevole che stai creando le tue esperienze e che hai possibilità di scelta

Fare teatro e psicodramma, per rappresentare i tuoi ruoli psicologici e divertirti a esprimere te stesso; ripetere alcuni esercizi per riconoscere le varie opzioni e imparare che puoi fare delle scelte; partecipare a particolari strutture che possono farti vedere il modo in cui ti comporti; partecipare alle meditazioni sociali, dove puoi vedere che puoi cambiare il tuo stato emozionale; Avere "compiti speciali", come per esempio fare parte di un team di up-lift (cioè essere "giocoso"); praticare l'Osho-do e autodifesa, per acquisire confidenza e fiducia in te stesso. 8. Imparare ad andare oltre le tue paure e accettare differenti aspetti di te

Vestirti in modo molto sexi; presentare te stesso in modo sexi; mettere insieme un pezzo di teatro in breve tempo; presentare la propria scena di teatro al gruppo; avere dei nomi differenti, per identificarti con i tuoi complessi oppure con i tuoi modelli; imparare a confrontare le tue resistenze al cambiamento, forza e fiducia nel processo; ricevere feedback positivi e negativi. 9. Imparare a guidare i tuoi compagni studenti nel loro processo personale (2° anno)

Imparare ad ascoltare gli altri; lavorare insieme in un contesto internazionale; imparare a lavorare in un team; imparare i principi di base del "coaching" e del "counselling"; Tutor e Mentor: imparare come prendersi cura e guidare persone in modo piacevole. 10. Osare a diventare te stesso

Trasformare i tuoi "no" in "sì" per la vita; imparare e prendere una posizione; presentare te stesso di fronte al gruppo; dare e ricevere amore; crescere in una persona amabile, consapevole e responsabile. **IL PROGRAMMA DEL TRAINING**

Il Sexuality Training è strutturato in due livelli. **LIVELLO 1 (Sexuality Training)**

Il Livello 1 è un programma che consiste in nove workshops di un week-end ciascuno, nell'arco di un anno. Ogni workshop è seguito da un tutorial day per integrare l'esperienza e ricevere informazioni teoriche e pratiche sulla sessualità. Durante il primo anno il focus è sulla crescita personale. Questa parte dell'educazione è aperta a tutti coloro che vogliono esplorare, comprendere ed espandere la propria esperienza sulla sessualità e l'intimità. L'ammissione al livello 1 è tramite intervista. Il pre-requisito per entrare nel livello 2 è la partecipazione al mese estivo di gruppo esteso. **LIVELLO 2 (Sex Counsellor Training)**

Il programma per i trainees del livello 2 consiste in nove workshops di un week-end, sempre seguiti da un tutorial day. Nel livello 2 gli studenti imparano a prendersi cura degli altri e a prendere responsabilità per compiti differenti durante il workshop. Sviluppi la forza emozionale per esplorare la profondità della tua sessualità e impari a supportare gli altri in questo processo. Il focus di questa parte del Sex Counsellor Training è aiutare gli altri. Per gli studenti che non hanno ancora l'educazione richiesta in counselling o terapia, è possibile ottenere la certificazione in Sex Counselling completando alcuni studi addizionali; questi sono pubblicati sul piano di studi "Humaniversity", disponibile su richiesta. Leader del corso: Chandrika Ursula Carrivick-Zimmermann "Sei mesi fa non potevo credere che avevo bisogno di amore e non di dolore, ma è semplicemente così" Trainee