

# Привітай свій страх із глибини серця

## **Цілі воркшопу**

Розпізнавання та називання страху.

Розуміння того, які потреби задовольняються завдяки присутності страху, а які залишаються незадоволеними.

Розвиток уміння дивитися на страх із цікавістю та емпатією.

Практика комунікації з самим/самою собою в дусі Ненасильницького спілкування.

## **Цільова група**

Дорослі, які шукають способи краще справлятися з емоціями та страхом.

Особи, які підтримують інших у професійному або приватному житті (наприклад, освітяни, тренери, представники допомагаючих професій).

Учасники, які хочуть розвивати компетенції у сфері самопомоги та добробуту.

## **Зв'язок з NVC та добробутом**

Воркшоп підтримує як психологічний добробут (через зменшення напруження, пов'язаного зі страхом), так і емоційний добробут (через зростання усвідомлення потреб і емоцій).

Опис вправ / активностей

### **Акт 1. (робота в парах)**

Яка є одна лякаюча річ, яку ти хотів/хотіла б сказати комусь, але досі цього не сказав/сказала?

Що тебе стримує від того, щоб це сказати?



# Привітай свій страх із глибини серця

Акт 2. (індивідуальна робота, потім у парах)  
Від чого тебе захищає твій страх?

Яку потребу ти задовольняєш, залишаючись у страху? / Яку потребу ти намагаєшся задовольнити через цей страх?  
- [Цей страх служить мені та моїм потребам]

Яку ціну ти платиш через страх?

Які потреби не задовольняються через цей страх? / Яких потреб ти не задовольняєш через цей страх?  
- [Цей страх мені не служить]

Акт 3.

Уяви цей страх як голос або постать/символ – як він виглядає? Як звучить? Чи можеш ти дивитися на нього/неї з цікавістю?

Ким би ти був/була без цього страху?

Які частини тебе мали б простір для прояву?

Які твої потреби були б задоволені?

Акт 4.

Напиши листа своєму страху. Будь лагідним/лагідною. Він був твоїм супутником, бо хотів для тебе добра.

Який маленький крок я можу зробити сьогодні, щоб ушанувати свої справжні потреби, попри наявний страх? / Який маленький крок ушановував би мої справжні потреби, навіть якщо страх усе ще був би присутній?



# Привітай свій страх із глибини серця

## **запрошення до подальшої практики**

Щоденник страху – протягом наступних 7 днів запиши щонайменше 1 ситуацію, у якій з'явився страх.

Опиши, що саме сталося (факти).

Занотуй, які почуття та потреби з'явилися.

Поміркуй, яким чином страх намагався тебе захистити і якою була ціна цього.

Маленький крок відваги – обери 1 невелику річ, яку ти відкладеш або зробиш інакше, щоб ушанувати свою потребу попри присутність страху (наприклад, розмова з кимось, спроба нової активності, висловлення думки). Запиши свої спостереження після виконання цього кроку.

Лист до себе – напиши короткого листа, у якому відзначиш себе за готовність подивитися на свій страх. Можеш висловити вдячність собі та помітити всі зміни, які з'явилися протягом тижня.

