

BLIŻEJ SIEBIE

WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO DLA KOBIET

KOBIET, które chcą wydobyć swoje zasoby i możliwości, zobaczyć coś, czego nie podejrzewały odnaleźć w sobie;

KOBIET, które zagubiły w codziennej szarości poczucie swojej kobiecości, wartości, cele i marzenia;

KOBIET, które chcą stać się dla siebie i świata ważniejsze;

KOBIET, które mają ochotę przyjrzeć się sobie, swoim relacjom,

KOBIET żyjących w tzw. „trudnych związkach”;

KOBIET, które cierpią z powodu zmęczenia, bezradności, bolesnych doświadczeń, niezrozumienia, mają tego dosyć, i gotowe są coś zmienić, czegoś nowego się nauczyć i poprawić relacje z najbliższymi osobami (partnerami, dziećmi, rodzicami, rodzeństwem);

I dla TYCH, które chcą się na chwilę oderwać o dnia powszedniego, odpocząć, zrelaksować, nawiązać nowe znajomości.

CELE PROGRAMU:

W trakcie trwania warsztatów uczestniczki będą mogły :

- Przyjrzeć się sobie i swojemu funkcjonowaniu w świecie;
- Przyjrzeć się swoim celom i marzeniom;
- Poszerzyć świadomość swoich uczuć, pragnień i potrzeb;
- Przyjrzeć się swojej własnej roli i sytuacji w grupie rodzinnej, towarzyskiej, w pracy;
- Poznać różnice psychiczne związane z płcią i wpływ tych różnic na codzienne życie w związku;
- Przyjrzeć się najczęstszym przyczynom pojawiania się konfliktów między ludźmi (zwłaszcza bliskimi) i sposobom ich rozwiązywania;
- Przyjrzeć się własnej komunikacji, dowiedzieć się jak tworzyć klimat sprzyjający rozmowie, poćwiczyć skuteczną komunikację;
- Nauczyć się troszczyć się o siebie i swoje potrzeby;
- Stać się bardziej pewnymi siebie;
- Dowiedzieć się jak dbać o siebie, swoje granice i jak wyrażać swoje zdanie;
- Doświadczyć nowego sposobu przeżywania bliskości;
- Uaktywnić nieznane zasoby, uśpioną energię;
- Zastanowić się nad istotą kobiecości;
- Bardziej „zaprzyjaźnić się” ze swoim ciałem;
- Zrelaksować się, wypocząć;
- Nawiązać nowe znajomości;
- Podzielić się z innymi kobietami swoimi spostrzeżeniami, odczuciami i myślami.



Program składa się z sześciu warsztatów tematycznych, tworzących spójną całość, które mogą stanowić także odrębne moduły:

MIĘDZY SŁOWAMI, CZYLI SZTUKA PROWADZENIA ROZMOWY. WARSZTAT KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

W trakcie warsztatu będzie okazja poznać zasady skutecznej komunikacji; dowiedzieć się jak mowa ciała wpływa na odbiór przekazywanej informacji; zrozumieć jak duże znaczenie w codziennym życiu odgrywa sposób w jaki się komunikujemy i jakie znaczenie ma on dla budowania dobrych relacji. Uczestniczki dowiedzą się także jak tworzyć klimat sprzyjający rozmowie z partnerem, dzieckiem lub inną bliską osobą; nauczą się posługiwać językiem Ja; przyjrzą się najczęstszym pułapkom uniemożliwiającym dobry kontakt z drugim człowiekiem i dowiedzą jak można ich unikać. Będzie też okazja, by nauczyć się jak otwarcie mówić o swoich uczuciach, jak rozmawiać o trudnych sprawach, jak bez poczucia winy wyrażać swoje potrzeby i oczekiwania. Będzie można także przyrzeć się różnicom w męskim i kobiecym spostrzeganiu świata, dowiedzieć czym różni się sposób porozumiewania mężczyzn i kobiet oraz jak radzić sobie z tymi różnicami.

BLISKO, BLIŻEJ, NAJBLIŻEJ, CZYLI KOBIETA W ZWIĄZKU

Warsztat daje możliwość przyjrzenia się temu co decyduje o naszym wyborze partnera, dlaczego z niektórymi ludźmi jest nam bardziej "po drodze" i czemu niektóre z nas wciąż zakochują się w podobnych typach mężczyzn. W trakcie warsztatu będzie okazja przyrzeć się temu, co dzieje się, kiedy dwoje ludzi wchodzi w bliską relację (związek miłosny, przyjaźń), jaki wpływ na nowy związek mają czynniki, które nieświadomie "niosą" oni ze sobą, takie jak kolejność przyjścia na świat, model rodziny, różne rozumienie ról kobiety i mężczyzny czy odmienne sposoby komunikacji wyniesione z domu. W trakcie trwania warsztatu uczestniczki będą mogły przyrzeć się strukturze swojej rodziny, najczęstszym konfliktom i źródłom nieporozumień. Będzie także okazja, aby nauczyć się oddzielać własny świat od świata bliskiej osoby, rozpoznawać to, co wspólne a co oddzielne w związku, stawiać granicę między MOJE a NASZE. Uczestniczki warsztatu dowiedzą się jak realizować siebie w związku partnerskim lub w związku z innym członkiem rodziny, którego potrzeby są inne, poznają zasady wyrażania szacunku dla inności drugiego człowieka, jego prywatności i tajemnic, a przede wszystkim - dbania o nienaruszanie swoich własnych praw.



KOBIECE EMOCJE

W trakcie warsztatu będzie okazja poszerzyć świadomość swoich uczuć, pragnień, potrzeb. Pojawi się możliwość doświadczania różnorodnych emocji i „oswojenia” ich. Uczestniczki będą miały okazję poćwiczyć konstruktywne sposoby wyrażania uczuć, dowiedzieć się do czego może prowadzić tłumienie emocji i nie mówienie o nich. Pojawi się też okazja do poznania nieco odmiennego świata męskiej uczuciowości. Pozwoli to na przeżywanie większej radości z życia i mniejszej frustracji w relacjach społecznych.

ODKRYWANIE WŁASNEGO POTENCJAŁU

Warsztat pozwoli każdej uczestniczce zastanowić się nad tym - kim jestem, czego oczekuję od życia, jakie są moje plany i marzenia a jaka jest możliwość ich realizacji. Ważną częścią warsztatu będzie odkrywanie swoich zalet i możliwości, przypomnienie sobie, jakie się miało marzenia w przeszłości; czy zostały one spełnione, jeśli nie – to dlaczego? Poszukiwanie swoich zainteresowań, pasji, hobby pozwoli na pełniejsze doświadczenie siebie i poczucie spełnienia.

CZAS DLA SIEBIE. TRENING UWRAŻLIWIANIA ZMYSŁOWEGO

W trakcie warsztatu będzie okazja, by przenieść się do miejsc, z którymi wiążą się najpiękniejsze wspomnienia, wczuć się w przyjemne doznania i zapomnieć na chwilę o pośpiechu dnia codziennego, zrelaksować i odprężyć. Uczestniczki będą mogły przyjrzeć się temu, w jaki sposób na co dzień troszczą się o siebie, co sprawia im przyjemność, jak wypoczywają. Poznają sposoby na codzienną relaksację, dowiedzą się jak dbać o swoje potrzeby jak radzić sobie ze stresem i jak poprawić jakość swojego życia.

KOBIECA SEKSUALNOŚĆ

W trakcie tej części programu uczestniczki dowiedzą się, jak traktowana była kobieca seksualność w naszej kulturze i co z tego wynikało dla kobiet na przestrzeni wieków; jakie konsekwencje ponoszą kobiety do dziś. Będzie też okazja zmierzenia się z własnymi uprzedzeniami, tabu, myśleniem na temat seksualności. Pojawi się możliwość poćwiczenia mówienia o tematyce seksualności, np. w aspekcie uświadamiania własnych dzieci.

MENOPAUZA I CO DALEJ?

Warsztat dla kobiet dojrzałych, wchodzących w okres menopauzy, które chcą pogodzić się ze swoją terażniejszością, rozwiązać obawy dotyczące własnego zdrowia i zastanowić się jak zagospodarować drugą połowę swojego życia, aby było ono radosne i dynamiczne.

FORMA I METODY PRACY:

Wszystkie zajęcia są prowadzone metodą warsztatową z naciskiem na osobiste doświadczenie uczestniczek. Zakładamy aktywny udział w tworzeniu doświadczeń modelowych i wykorzystanie energii uczestniczek do ich kreowania. W naszej pracy łączymy przekazywanie wiedzy, rozwój praktycznych umiejętności z rozwojem osobistym uczestniczek grupy. Wykorzystujemy różne techniki takie jak dyskusja, burza mózgów, odgrywanie ról, informacje zwrotne, psychorysunek, praca w parach i grupach zadaniowych, eksperyment, psychodrama, wizualizacja czy fantazja sterowana. Zajęcia odbywają się w grupach liczących 8 – 14 osób.

INFORMACJE O PROWADZĄCYCH:

Jolanta Tokarczyk. Psychoterapeuta i rekomendowany trener I stopnia warsztatu umiejętności psychospołecznych. Z wykształcenia filolog z doświadczeniem pracy w szkole. Od 14 lat pracuje jako psychoterapeuta, prowadzi także warsztaty rozwoju osobistego oraz warsztaty umiejętności psychospołecznych.

Katarzyna Bogucka. Psycholog, psychoterapeuta, trener warsztatu umiejętności psychospołecznych. Na co dzień pracuje z ludźmi młodymi i ich rodzinami. Prowadzi także warsztaty rozwoju osobistego oraz warsztaty umiejętności psychospołecznych.

CENA:

Koszt 5 - godzinnego warsztatu wynosi **150 zł** od osoby

INFORMACJE I ZAPISY:

Telefonicznie: +48 603 23 25 25 lub mailowo: warsztaty@perspektywagpp.pl Potwierdzeniem uczestnictwa w warsztatach jest wpłata całej kwoty na nr konta: 24 1140 2004 0000 3502 6998 1629. W tytule przelewu prosimy o podanie następujących informacji: nazwa zajęć, imię i nazwisko uczestnika, numeru telefonu kontaktowego. W przypadku nie zebrania się grupy min. 8 osobowej na 2 dni przed warsztatem zajęcia zostaną odwołane/przesunięte, a wpłacona kwota w całości zwrócona uczestnikom.

P E R S P E K T Y W A Gabinet Pomocy Psychologicznej

Nowy Sącz, Ul. Sienkiewicza 22/7
telefon : +48 603 23 25 25
warsztaty@perspektywagpp.pl

