

**SENSytywni.pl**  
**Rozmawiamy!!!**

**CZWARTEK 13 WRZEŚNIA 2018 R.; godz. 18:00.**

**Zapraszamy serdecznie po wakacyjnej przerwie  
na kolejny cykl naszych SENSytywnych rozmów!  
Spotykamy się cyklicznie w każdy drugi i czwarty czwartek miesiąca.**



**Gościć nas będzie tym razem herbaciarnia Matcha Bistro & Bar,  
ul. Mokotowska 17 (Plac Zbawiciela).**

**Spotkania są bezpłatne.**

**Korzystamy - dzięki uprzejmości nieodpłatnie - z przestrzeni herbaciarni.  
Zamawiając herbatę, kawę czy inne specjały w niej dostępne, wspieramy to miejsce,  
wyrażając wdzięczność za przyjazne przyjęcie.**

Rozmawiamy inspirując się wzajemnie, dbając o to, aby równoważyć mówienie i słuchanie.

Piękne lato, czas wakacyjny, nastroił nas do poruszenia tematu efektywnego wypoczynku. Jak to rozumiemy? Czy w odpoczynku chodzi o efekt, a może o coś innego? Jak lubimy odpoczywać? Co przynosi nam ulgę, relaks? Co z zewnątrz pomaga nam w tym, abyśmy mogli odpocząć - nastrój, wokół, scenografia otoczenia itp.? I co pomaga nam „od środka” - jakie myśli, jakie emocje, jakie stany odczuwania? Co przeszkadza w odpoczywaniu? Czy zawsze zmiana otoczenia na bardziej sprzyjające pomaga nam uporać się z wewnętrznym 'bałaganem' i gonitwą myśli?

Kiedy naprawdę odpoczywamy? Kiedy jest możliwy efektywny wypoczynek?  
O tym chcemy porozmawiać w najbliższy czwartek. Zapraszamy serdecznie!

**Program wieczoru:**

**18:00 - 19:15 swobodna rozmowa osadzona w temacie spotkania**

**19:15 - 19:30 przerwa na herbatę i „pysznosci” oferowane przez kawiarnię**

**19:30 -21:00 rozmowa interaktywna: praca z obrazem, słowem, skojarzeniami itp.**

Formuła spotkań jest prosta - przyjdź, zasiądź z nami przy wspólnym stole, podczas rozmowy podziel się swoją perspektywą (jeśli chcesz, jeśli wolisz słuchać - to tylko słuchaj), także słuchając i otwierając się na inne podejście, na wzajemne inspiracje.

Osoby, które będą z nami po raz pierwszy, prosimy o potwierdzenie uczestnictwa:  
e-mail: [kontakt@fundacjamediare.pl](mailto:kontakt@fundacjamediare.pl)

**Można przyjść na jedno spotkanie - bez zobowiązania uczestnictwa w kolejnych.**

**Udział w spotkaniu/rozmowie jest dobrowolny i nieodpłatny.**

**Prosimy o punktualność. Jeśli jednak z ważnych powodów nie uda Ci się dotrzeć na godz. 18:00, przyjdź o której możesz i włącz się do dyskusji.**

**Naszym celem jest rozmowa dzięki której możemy się wzajemnie wzbogacać, poznać podobne lub odmiennie punkty widzenia, czerpać z różnorodności. Wspólnie tworzymy bezpieczną przestrzeń, gdzie każdy może poczuć się wysłuchany, zrozumiany, zauważony. Gdzie ważny jest każdy człowiek, jego czas, jego odczucia, doznania, myśli, opinie, poglądy. Gdzie możemy zatrzymać się na chwilę i otworzyć się na swój świat oraz ubogacić go perspektywą innych osób.**

**Spotkania prowadzą:**

**Alicja Kuczyńska - Krata:** mediator, terapeuta relacji, trener empatycznej komunikacji

**Dominika Krata:** psycholog, arteterapeuta, mediator

**Znajdź nas na facebooku: <https://www.facebook.com/SENSytywni/>**

**Fundacja MEDIARE: [www.fundacjamediare.pl](http://www.fundacjamediare.pl)**