

EMOCJE W RUCHU



**Zapraszamy Cię serdecznie do twórczego spędzenia soboty z emocjami.
Každy z poniższych powodów jest wystarczający, aby podjąć to działanie:**

- lubisz uważne przyglądanie się sobie i poznawanie siebie
- pragniesz żyć w zgodzie z własnymi emocjami i ciałem
- chcesz nauczyć się korzystać z ekspresji swych emocji
- cenisz praktykowanie tego, co pomaga żyć świadomie
 - czerpiesz inspiracje do rozwoju z kontaktu z ludźmi
- ważna jest dla Ciebie empatia dla samego siebie i innych.

Kiedy i gdzie:

8.12.2018 r. (sobota), godz. 13:30 - 17:30

Warsaw Dance Department (Pałac Kultury i Nauki, wejście od strony Sali Kongresowej)

Jaki koszt?

100 PLN (przy wpłacie na konto Fundacji MEDIARE, która jest jednocześnie rezerwacją miejsca)

120 PLN (wpłata gotówką w dniu warsztatu, po wcześniejszym potwierdzeniu wolnego miejsca)

Zapisy i rezerwacja miejsc: alicjakrata@fundacjamediare.pl; tel. 609537807

Uwaga: ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń (pracujemy w małej grupie).

Prosimy o dokonanie wpłaty przelewem w przeciągu trzech dni od zapisu oraz zasygnalizowanie dokonania tejże wpłaty (smsem lub mailem). Gwarantuje to miejsce na warsztacie.

Dane do przelewu:

Fundacja MEDIARE: Dialog - Mediacja - Prawo

nr konta bankowego: 75 1940 1076 3088 8625 0000 0000

tytułem: warsztat - emocje, 8.12.2018

Przebieg warsztatu:

Korzystając z naszej wiedzy i doświadczenia, w oparciu o empatyczne podejście do budowania relacji, zapraszamy Cię do spotkania z własnymi emocjami poprzez uważną obserwację, korzystanie z ich ekspresji i świadome z nimi współdziałanie.

Co nas czeka podczas tych zajęć?

- Doświadczymy spotkań z samym sobą, poszukiwania stanu integracji emocji, myśli i ciała.
- Odkryjemy w praktyce i utrwalimy metody, które pomagają z empatią odnosić się do emocji własnych i innych ludzi: odczuwania, zauważania ich, interpretowania, i sposobów reakcji.
- Poznamy sposoby, które pozwalają radzić sobie z porwaniami emocjonalnymi, budować kontakt i współdziałanie.
- Nauczymy się, jak dzięki emocjom docierać do naszych potrzeb i rozumieć potrzeby innych.
- Poćwiczymy też trochę w ruchu, jako, że emocje to poruszenia w naszym ciele i umyśle.

Podczas warsztatu ważna dla nas jest przede wszystkim autentyczność, dzielenie się sobą.

Wyznajemy zasadę dobrowolności wypowiedzi - każdy ujawnia siebie tyle, ile sam chce. Staramy się czerpać wzajemnie ze swoich doświadczeń, równoważąc słuchanie i mówienie.

Co zabrać ze sobą na warsztat?

- siebie ze swoją pełnią przeżywania emocji;
- dobry nastrój, uśmiech, otwartość;
- wygodne ubranie, nie krępujące ruchów;
- skarpetki lub miękkie obuwie.

Warsztat realizowany jest w ramach projektu SENSytywni.pl. Aktywizujemy budzenie się ludzkiej wrażliwości, empatii, zaangażowania, możliwości dzielenia się i przyjmowania, rodzącej się z tego świadomości i kreatywności. Wzmacniamy moce twórcze i dialog ludzi wrażliwych, czujących, współczujących - tak, by mogli korzystać ze swojego potencjału, widząc w nim wartość, realizując swoje pasje.

Warsztat prowadzą:

Alicja Kuczyńska-Krata: mediator, trener uważnej komunikacji, terapeuta relacji z 20 letnim doświadczeniem; wykładowca akademicki na UKSW (ścieżka: coaching i mediacja); wielokrotny gość audycji radiowych i telewizyjnych; poetka. Pracuje z ludźmi z poziomu percepcji serca, ceniąc empatię jako podstawową kompetencję w budowaniu relacji społecznych. Podczas rozmów z ludźmi w ramach projektu SENSytywni.pl, poetyckich wieczorów, spektakli bliskości życia czy warsztatów edukacyjnych, zachęca uczestników do współtworzenia spotkań. Umożliwia docieranie do własnych poziomów odczuwania, a poprzez to odkrywanie i wyrażanie pełni siebie, uruchamianie własnych możliwości i talentów

Dominika Krata: psycholog, trener, mediator. Koordynatorka w projektach Styk Sztuk oraz SENSytywni.pl. Uwielbia szukać w sobie i otoczeniu inspiracji do ruchu spontanicznego, tworzenia przestrzeni do jego wyrazu. Od 6 lat poświęca swój wolny czas metodom pracy z ciałem/ruchem - praktykując Gaga i 5Rytmów® oraz ma przygotowanie w oparciu o szkołę Labana (ukończony kurs podstawowy i zaawansowany analizy ruchu – 'Laban Bartenieff Movement System/LBMS/'). Także od 6 lat obecna jest w jej życiu uważność (ukończyła kurs Breathworks Mindfulness dla Zdrowia). Pragnie się stale rozwijać, więc jest stałą bywalczynią warsztatów ruchowych, performance, arteterapii, teatralnych itp.