



Umów się na bezpłatne konsultacje, jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia i/lub czujesz, że Twoje dziecko go potrzebuje.

Spotkajmy się w atmosferze dającej poczucie bezpieczeństwa, kontaktu i empatycznej rozmowy, wolnej od ocen i osądów.

Pracujemy w gabinecie położonym w dogodnej lokalizacji - 10 minut od centrum!

Zadzwoń do nas, napisz sms, wyślij e-mail - wspólnie znajdziemy termin, który będzie pasował obu stronom. :)

Dominika Krata: tel. 792 988 676; e-mail: dominikakrata@fundacjamediare.pl

Alicja Kuczyńska-Krata: tel. 609 537 807; e-mail: alicjakrata@fundacjamediare.pl

Dzieci i młodzież - konsultacje prowadzi **Dominika Krata** w zakresie:

- nauki samoświadomości siebie: swoich emocji, potrzeb, poczucia własnej wartości
- nauki wyrażania siebie - emocji i potrzeb
- wsparcia w nawiązywaniu relacji społecznych
- nauki odpoczynku i relaksu
- wyboru ścieżki zawodowej, poszukiwaniu swoich pasji, mocnych stron
- poszukiwania radości, satysfakcji z życia
- rozwoju kreatywnej, twórczej strony życia.

Rodzice - konsultacje prowadzi **Dominika Krata** w zakresie:

- wsparcie i doradztwo w sprawach wychowawczych
- wsparcie dla rodziców dzieci ze spektrum autyzmu, a także rodziców dzieci z trudnościami w relacjach społecznych, z problemami w wyrażaniu emocji (w tym zachowania agresywne).

Dorośli i młodzież: pary/związki, relacje rodzinne - konsultacje prowadzi **Alicja Kuczyńska-Krata** w zakresie:

- uważnej i empatycznej komunikacji w relacjach
- wyrażania siebie (emocji, potrzeb) i empatii na perspektywę drugiej strony
- wzmocnienia własnego potencjału, odkrywania swoich mocnych stron
- transformacji kryzysu relacji w świadome wybory i decyzje co do zmian
- poszukiwania rozwiązań konfliktowych sytuacji w oparciu o „Porozumienie bez przemocy” Marshalla B. Rosenberga

- mediacji w sytuacjach konfliktów rodzinnych
- odbudowywania swojego życia w sytuacji rozstań/rozwodów
- relacji rodzicielskiej w trakcie i po rozstaniach/rozwodach.

Dominika Krata: psycholog, trener, mediator, absolwentka Wydziału Psychologii na Uniwersytecie SWPS. Ukończyła również między innymi: pierwszy stopień Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu (TSR), kurs kwalifikacyjny TZK (Metoda ART – Trening Zastępowania Agresji) oraz podstawowy i zaawansowany kurs analizy ruchu – ‘Laban Bartenieff Movement System (LBMS). Doświadczenie zbierała między innymi pracując jako psycholog przedszkolny oraz asystent terapeuty w Fundacji Synapsis. Obecnie pracuje jako terapeuta środowiskowy i trener z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi ze spektrum autyzmu, a także wspiera cały system rodzinny w Stowarzyszeniu Terapeutów i Fundacji Scolar. Jest koordynatorem projektu SENSytywni.pl, w ramach, którego współprowadzi spotkania tematyczne oraz warsztaty pracy z ciałem i ruchem. W swojej pracy często korzysta z podejścia „Porozumienia bez przemocy” Marshalla B. Rosenberga.

Alicja Kuczyńska-Krata: mediator i superwizor mediacji, terapeuta relacji, trener uważnej komunikacji, pedagog, wykładowca akademicki. Pomysłodawczyni i autorka projektów: „SENSytywni.pl”, „Mediator w Społeczności”, w ramach których - poprzez różne formy działań - wzmacniany jest potencjał osób pragnących żyć świadomie i budować dobre relacje, ukierunkowanych na pokojowe rozwiązywanie konfliktów, współpracę w zespołach, tworzenie związków opartych na Miłości. Pracuje od 20 lat w oparciu o autorskie programy - indywidualnie, z parami/związkami, z grupami (warsztaty, szkolenia, seminaria, dyskusje), uwzględniając indywidualne potrzeby uczestników. Wielokrotny gość audycji radiowych i telewizyjnych. Autorka licznych publikacji w zakresie komunikacji w związkach, budowania relacji, pokojowego rozwiązywania konfliktów i mediacji. Poetka, animatorka twórczych procesów.