

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

**CZWARTEK 11 PAŹDZIERNIKA 2018 R.; godz. 18:00.**

**Zapraszamy serdecznie po wakacyjnej przerwie  
na kolejny cykl naszych SENSytywnych rozmów!**



**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.

Na ostatnim spotkaniu poruszaliśmy temat naszego miejsca na ziemi. Wiele osób mówiło o tym, że bardzo ważne jest dla nich to jakich ludzi mają w pobliżu. To te osoby często tworzą klimat miejsca, w którym czujemy się dobrze, bezpiecznie i doświadczamy wsparcia. Na tym spotkaniu chcemy porozmawiać więc o wspólnocie. Wszyscy znamy powiedzenie 'w grupie siła'. Czy utożsamiamy się z tym? Czy znamy lub jesteśmy w grupach, które dają nam wsparcie i wzajemne zrozumienie, a tym samym siłę do życia, wprowadzania zmian, poszerzenia perspektywy? Czy łatwiej nam coś osiągnąć, gdy działamy zespołowo? Jaka powinna być według nas wspólnota, abyśmy rzeczywiście czuli się w niej dobrze i osiągnęli to, co trudne lub niemożliwe w pojedynkę?

**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)**