

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

**CZWARTEK 8 LISTOPADA 2018 r.; godz. 18:00.**

**Temat: STREFA KOMFORTU**



**Gościć nas będzie 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.

Poruszany ostatnio temat DAWANIA I BRANIA, zaprowadził nas do rozważań o tym, na ile nasze działania wynikają z ulegania schematom, nawykom, normom kulturowym itd. Zastanawialiśmy się nad tym, co się dzieje, gdy zainspiruje nas inność i zaciekawieni postąpimy inaczej niż dotąd. Albo gdy z lęku przed czymś nowym, jeszcze bardziej okopujemy się przy swoich przekonaniach. Z tych rozważań zrodziło się pytanie o własną strefę komfortu. Czym jest, jak jej doświadczamy? Co świadczy o tym, że z niej wychodzimy? Do czego nam potrzebne to wyjście ze strefy komfortu?

A może właśnie nie powinniśmy jej opuszczać? Może będzie to niebezpieczne i dlaczego?

Zapraszamy serdecznie - zarówno do rozważań w tym temacie,  
jak i doświadczenia wzajemności w SENSytywnej rozmowie!!!

**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)**