

DROGA DO SIEBIE CEL: REALIZACJA PRAGNIĘĆ

Zapraszamy serdecznie na warsztat z elementami coachingu: Warszawa, 30 – 31. 01. 2016 roku

**Warsztat realizowany jest w ramach projektu SENSytywni.pl.
z dofinansowaniem przez Fundację MEDIARE**

Abyśmy mogli żyć w pełni kontaktu ze sobą, dokonywać świadomych wyborów, dążyć do wytyczanych sobie celów, potrzebujemy stałego pogłębiania wiedzy o własnym funkcjonowaniu, sposobów i umiejętności docierania do siebie, i umiejętności podejmowania dobrych decyzji.

Myśląc o tym warsztacie chcemy zaproponować Państwu to, co pozwala realizować pragnienia. I choć brzmi to bardzo poetycznie, to będą to praktyczne umiejętności, możliwe do zastosowania w codziennym życiu. ☺ Będzie o języku komunikacji, który nas wspiera, o uważności, która pomaga zyskać większą spójność wewnętrzną i zwiększyć własną sprawczość w działaniu, a w konsekwencji lepiej sobie radzić w relacjach z innymi ludźmi. Podzielimy się doświadczeniem i praktyką, która nas nieustannie wspiera na drodze rozwoju osobistego.

Kogo zapraszamy:

Wszystkich, którzy są w drodze do samych siebie. ☺ Ten weekend to spotkanie, zatrzymanie, dzielenie się doświadczeniami, wymiana myśli i refleksji, i przede wszystkim - praktykowanie poznawanych podczas warsztatu technik i sposobów, dzięki którym można budować dobry kontakt z samym sobą i z innymi. Zapraszamy wszystkie Osoby, dla których ma znaczenie własny rozwój, i empatyczne relacje.

Z nami możesz:

- zwiększyć swoją samoświadomość
- poznać praktyczne metody na lepsze rozumienie siebie, swoich emocji, potrzeb oraz sposobów ich wyrażania
- nauczyć się rozpoznawać swoje potrzeby i pragnienia, poszukiwać sposobów ich realizacji
- praktykować, praktykować, praktykować w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze.

Warsztaty obejmują 3 bloki tematyczne:

Blok 1 (sobota) – ćwiczenia wzmacniające uważność i kontakt ze sobą

Blok 2 (sobota) – ćwiczenia umożliwiające wgląd, doświadczenie i wyrażanie emocji

Blok 3 (niedziela) – ćwiczenia wspierające samodzielność, autonomię i poczucie własnej wartości; praktyka docierania, wyrażania i realizacji potrzeb (bazujące na modelu Marshalla B. Rosenberga „Nonviolent Communication” - „Porozumienie bez przemocy”)

Kiedy ?

30-31 stycznia 2016; sobota godz. 9-18, niedziela godz. 9-15

Gdzie?

Centrum Warszawy, okolice Placu Bankowego
Kancelaria PIONTEK I WSPÓLNICY, ul. Ptasia 4 lok. 26

Zapisy:

W celu zapisu prosimy wysłać e-mail na adres: kontakt@fundacjamediare.pl
z krótką informacją (4-5 zdań) o sobie i o tym jaka jest motywacja do wzięcia udziału w warsztacie.
Prosimy także o podanie numeru telefonu kontaktowego.

Uwaga!!!

- 1) Liczba miejsc jest ograniczona
- 2) Warsztat jest dofinansowany przez Fundację MEDIARE
- 3) Pracujemy w małych grupach: 6 - 12 osób
- 4) O zakwalifikowaniu na warsztat decyduje kolejność zgłoszeń, jak też pisemne uzasadnienie motywacji do wzięcia w nim udziału

Koszt:

180 PLN ; dla studentów: 150 PLN

(informacja o formie płatności będzie wysłana po zgłoszeniu się na podany wyżej e-mail)

Osoby prowadzące:

Alicja Kuczyńska - Krata

Mediator, trener, coach relacji z kilkunastoletnim doświadczeniem w zarządzaniu sobą w konfliktach i sytuacjach kryzysowych. Prezes Zarządu Fundacji MEDIARE: Dialog - Mediacja - Prawo. Prowadzi mediacje, coaching, warsztaty i szkolenia wspierające rozwój osób pragnących żyć świadomie, budować dobre relacje, komunikować się w języku serca, tworzyć szczęśliwe związki. Trener i superwizor mediacji - prowadzi szkolenia certyfikacyjne dla mediatorów, szkolenia z umiejętności mediacyjnych i pokojowego rozwiązywania konfliktów dla różnych grup zawodowych. Gość audycji radiowych i telewizyjnych, autorka wielu publikacji. Pisze wiersze, uwielbia kontakt z naturą, muzykę, taniec, i kontakt z ludźmi.

Dominika Krata

Studentka 5 roku psychologii na Uniwersytecie SWPS w Warszawie, obecnie w trakcie pisania pracy magisterskiej na temat satysfakcji w bliskich związkach. Ukończyła kurs podstawowy Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w CTSR. Współpracuje z Fundacją MEDIARE: Dialog - Mediacja - Prawo. Rozwija swoje umiejętności trenerskie w Szkole Trenerów Fundacji Kierunek Rozwój. W wolnych chwilach tańczy 5Rytmów, praktykuje mindfulness i medytację, uprawia jogę. Pasjonatka długich spacerów na łonie natury i żeglarstwa.