WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO w WOŹNIAKOWIE
30 maja – 2 czerwca 2019 r

Stowarzyszenia „u Pima" oraz „Nie gram" serdecznie zapraszają na II edycję warsztatów rozwoju osobistego. Zgłoszenia do 30 kwietnia 2019 r. na adres kontakt@niegram.org

PROGRAM
29.05 2019 do godziny 20 – przyjazd, zakwaterowanie, kolacja, od 20.00 – zajęcia integracyjne

30 05 2019 w godz. 10.00-18.00 – warsztaty **POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY CZĘŚĆ II**

Podczas trwania zajęć uczestnicy poznają rozwinięcie zagadnień z Porozumienia bez Przemocy (PbP) oraz formę komunikacji prowadzącą do kontaktu. Zajęcia prowadzone będą w formie warsztatowej, aby uczestnicy mogli nie tylko poznać PbP, ale wypróbować je w praktyce.

FORMA PRACY
Zajęcia prowadzone będą w formie warsztatowej. Uczestnicy nie tylko zapoznają się z tym co proponuje PbP, ale będą ćwiczyć na własnych przykładach co pozwoli im wdrażać umiejętności w życiu.
Porozumienie bez Przemocy (NonViolent Communication) to stworzone przez Marshalla Rosenberga podejście proponujące metodę komunikacji w oparciu o empatię i troskę dla każdego, niezależnie od jego przekonań i zachowania.
NVC podkreśla wspólne dla wszystkich ludzi wartości i potrzeby, uczy jak używać języka w taki sposób, aby podczas wymiany uwypuklać dobrą wolę, a pomijać to, co prowadzi do utraty pewności siebie i obniżenia poczucia własnej wartości. Jednym z głównych założeń NVC jest przesłanka, że najlepszą motywacją do działania jest chęć wzbogacania życia, a nie strach, wstyd czy poczucie winy. Działania, których motorem jest chęć uniknięcia „kary", wychodzące ze strachu, wstydu czy poczucia winy, przynoszą najczęściej skutki, które oddzielają nas od naszych wartości i satysfakcji, i których prędzej czy później żałujemy.
NVC prowadzi do pogłębienia relacji poprzez zwrócenie uwagi na połączenie między spostrzeżeniem a uczuciem i potrzebą. Zamiast szukać przyczyny swojego samopoczucia na zewnątrz NVC kieruje naszą uwagę na to, co dzieje się w nas samych. Dzięki NVC można zdobyć umiejętności postępowania z najczęstszymi blokadami w komunikacji, jak żądania, stawianie diagnoz czy oskarżanie.

Przykładowe obszary jakie PbP wspiera:
– Pomaga w budowaniu trwałych relacji opierających się na empatii i szczerości.
– Uczy rozumienia uczuć i potrzeb – zarówno własnych, jak i innych ludzi.
– Daje narzędzia, aby radzić sobie z trudnymi emocjami (złość, lęk, wstyd).
Pomaga w odzyskiwaniu poczucia wpływu na własne życie oraz dokonywanie wyborów w zgodzie ze sobą.
Uczy i pomaga wdrażać branie odpowiedzialności za siebie i własne życie.
Pokazuje jak być sobą (często w innych podejściach nazywane to jest asertywnością)– skuteczne proszenie, odmawianie z troską o innych, radzenie sobie z oczekiwaniami wobec siebie i przychodzącymi od innych ludzi.
Uczy rozwiązywania konfliktów w sposób, który odbudowuje i wzmacnia relację między stronami oraz przynosi trwałe rozwiązania.

PROWADZĄCA ZAJĘCIA:
Ola Bagińska – Z wykształcenia psycholog, z zamiłowania trener. Od 9 lat aktywnie propaguje metodę Porozumienia bez Przemocy w Polsce (prowadzi i organizuje szkolenia oraz wydaje książki). Jest akredytowaną facylitatorką programu Esencje Kobiecości i Męskości oraz Certyfikowanym Trenerem NVC. Jest zaangażowana w praktykę i propagowanie metody Kręgów Naprawczych. Wspiera szkoły i przedszkola we wdrażaniu Porozumienia bez Przemocy – pracuje zarówno z dorosłymi zaangażowanymi w pracę placówki, jak i z dziećmi i ich rodzicami.
Oferuje warsztaty, coaching, wsparcie w konflikcie, superwizje. Prowadzi warsztaty otwarte lub będące częścią dłuższych programów. Pracuje indywidualnie, wspierając ludzi w sytuacjach trudnych, konfliktowych lub tych, którzy poszukują sposobów na praktykę i integrację NVC. Jest współwydawcą książek o tematyce związanej z Porozumieniem bez Przemocy.
Założona przez nią Fundacja Świadomego Rozwoju propaguje empatyczną komunikację od 2010 roku. Ola jest mamą 14-letniego Kacpra i 12-letniej Marty.

1 06 2019, w godz. 10.00-18.00 – warsztaty MOJA RODZINA, MOJE MAŁŻEŃSTWO, MOJE PARTNERSTWO (cześć II)

Co to dla mnie znaczy: szczęśliwe małżeństwo, szczęśliwa rodzina.
Czy dobre relacje w mojej rodzinie, małżeństwie, zacząć od zmieniania innych czy siebie?
- Co i jak mogę zmienić by lepiej komunikować się z bliskimi
- Jak mogę poznać potrzeby moich bliskich
- Jak ja porozumiewam się z bliskimi

Rola wzajemnego wspierania się w rodzinie, małżeństwie.
- Moje umiejętności wspierania – jak ja to robię
- Czy umiem słuchać? Jak słucham?
- Jak reaguję, odpowiadam?

A co z uczuciami w związku, w rodzinie.
- Czy i jak mówię o uczuciach
- Jak je przyjmuję gdy inni mi o nich mówią
- Co mogę zmienić?

Konflikty w rodzinie. Czy konflikty są konieczne?
- Jak na nie reaguję
- Jak je rozwiązuję
- Jak chciałabym/chciałbym umieć je rozwiązywać

Co decyduję się zmienić, by moje małżeństwo, rodzina było zdrowsze?

PROWADZĄCA ZAJĘCIA:
Grażyna Płachcińska - psycholog, psychoterapeutka, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień. Przez kilkanaście lat była stałym współpracownikiem Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową, w tym grupy poświęcone pracy nad kobiecością, problemami małżeńsko-rodzinnymi, traumami dzieciństwa, dla dorosłych dzieci alkoholików, poświęcone problemom psychomedycznym, budowaniu dobrej starości. Prowadzi liczne szkolenia z zakresu pogłębionej psychoterapii, uzależnienia, współuzależnienia, terapii DDA, pracy z jednostkami i związkami w kryzysie. Jest autorką artykułów w miesięcznikach "Świat Problemów" i "Charaktery"

2 06 2019, w godz. 10.00-14.00 – **TRENING INTERPERSONALNY**

Trening interpersonalny jest doświadczeniem grupowym, podczas którego uczestnicy wzajemnie się poznają oraz rozwijają umiejętności ważne w kontaktach międzyludzkich poprzez podejmowanie bezpośrednich interakcji z innymi.

PROWADZĄCY ZAJĘCIA:
Kamila Hlebowicz – psycholog, terapeuta uzależnień w procesie certyfikacji, pracuje z osobami uzależnionymi i ich bliskimi oraz doświadczającymi kryzysu.
Krzysztof Pielechowski– pedagog, terapeuta uzależnień w procesie certyfikacji, pracuje z osobami uzależnionymi o alkoholu oraz zachowań (seks, hazard, pornografia) a także z ich bliskimi.

KOSZT
Udział w warsztatach jest płatny i wynosi 225 zł. Kwota ta obejmuje zakwaterowanie oraz noclegi. Koszty organizacji i prowadzenie zajęć pokrywają Stowarzyszenia „u Pima" oraz „Nie gram". **Po otrzymaniu informacji o zakwalifikowaniu się do uczestnictwa** opłatę za udział w warsztatach należy wnieść na rachunek stowarzyszenia „u Pima": **81 1140 2004 0000 3602 7777 5862 (mBank).**

ADRES
Dom Rekolekcyjny Towarzystwa Salezjanów w Woźniakowie
Woźniaków 56, 99-300 Woźniaków