



PRACOWNIA PSYCHOTERAPII I TWÓRCZEGO ŻYCIA

ZAPRASZA NA Warsztat psychologiczny

WSZYSTKO CZEGO POTRZEBUJĘ – NOSZĘ W SOBIE

– odkrywanie wewnętrznych źródeł szczęścia, spokoju i harmonii i ugruntowywanie poczucia własnej wartości

Warsztat rozwoju osobistego dla Kobiet 2 – 3 październik 2010

Jeśli potrzebujesz:

- zaprzyjaźnić się z własną kobiecością, odkryć w niej to, co cenne, pomocne, piękne i ważne
- odkryć w sobie własne ukryte możliwości wpływania na swoje samopoczucie, myśli o sobie i o świecie i zacząć wykorzystywać ten wpływ w celu poprawy jakości swojego życia
- ugruntować w sobie poczucie własnej wartości,
- wyciszyć się i nauczyć się jeszcze lepiej dbać o własne samopoczucie każdego dnia
- dać sobie możliwość odczuwania radości, wdzięczności, wewnętrznego spokoju
- nauczyć się efektywnie wykorzystywać to, co zawsze masz ze sobą – kontakt ze sobą, własny oddech, uczucia, myśli o sobie i innych, przekonania, wartości
- zatrzymać się na chwilę na tym co ważne dla Ciebie
- nauczyć najlepszych dla siebie technik relaksacji, walzenia sobie ze stresem, wyciszenia, odnajdywania wewnętrznej harmonii
- poprzyglądać się stereotypom, które zawarte są w kulturze, w bajkach i wpływają na postrzeganie siebie i własnego ciała
- sprawdzić co myślisz o sobie i swoim ciele i zobaczyć w sobie i w nim – to co ważne i piękne
- doświadczyć leczącego kontaktu wśród innych kobiet

Termin Warsztatu – 2 i 3 październik sobota/niedziela

Dwa 6-godzinne spotkania w kobiecym gronie, w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze, z przerwami na poczęstunek.

Jeśli ważny jest dla Ciebie rozwój, wymiana doświadczeń, zatroszczenie się o siebie, naładowanie się nową energią – zapisz się na warsztat!

W trakcie zajęć będzie czas na:

- relaksację, trans, bycie tu i teraz – techniki nawiązujące do mindfulness (praktyki uważności), tańca spontanicznego, arteterapii, odkrywanie tego, za co jesteś wdzięczna i z czego możesz cieszyć się już teraz, kontemplację własnej kobiecości, odkrywanie przekonań o sobie, pozwalanie sobie na samoakceptację oraz inspirowanie się sobą nawzajem.

Warsztaty inspirowane są psychologią jungowską i archetypem kobiety, prowadzone w podejściu ericksonowskim, w którym jedną z głównych zasad jest tak, że każdy człowiek jest wyjątkowy i każdy posiada wewnętrzne zasoby, dzięki którym jest w stanie wpływać w pozytywny sposób na własne życie. W trakcie warsztatów będziemy docierać do nich i spożytkowywać je w najlepszy dla siebie sposób.

Grupa: Maksymalnie 8 osób

Cena promocyjna: 100 zł

Zapisy: mailem hanna.polak.zajac@gmail.com lub telefonicznie: 606 436 937

Prowadząca:

Hanna Polak-Zajac – psycholog z doświadczeniem zawodowym, z różnych obszarów działalności psychologicznej, psychoterapeutka pracująca w nurcie ericksonowskim w trakcie certyfikacji w Polskim Instytucie Ericksonowskim (www.p-i-e.pl) Trenerką uczestniczącą w Szkole Trenerów „Gniazdo”, członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, prowadzi/(ła) grupy dla dorosłych, rodziców, dzieci oraz młodzieży.

„FENIKS” PRACOWNIA PSYCHOTERAPII I TWÓRCZEGO ŻYCIA

mgr Hanna Polak-Zajac

ul. Bałdyka 11, I piętro, pok. 4

44-240 Żory

tel. 606 436 937

e-mail: hanna.polak.zajac@gmail.com

WWW.PRACOWNIA.FENIKS.PL