

WARSZTATY DLA KOBIET I MĘŻCZYŹN



Proponowana tematyka warsztatów:

- relacje interpersonalne (komunikacja interpersonalna, skuteczna komunikacja, bariery w komunikacji interpersonalnej),
- zachowania (autoprezentacja, cechy zachowań: agresja, uległość, asertywność),
- asertywność (mechanizmy obronne, techniki asertywne, empatia, konformizm),
- atrakcyjność interpersonalna (różnice indywidualne, atrakcyjność fizyczna, atrakcyjność psychiczna, wychowanie do miłości),
- zdrowie i uroda jako styl życia kobiety (zdrowa dieta, kondycja psychofizyczna, techniki samoobrony, dbałość o zdrowie i wygląd, kontrola stresu).



Cel warsztatów:

- rozwój otwartej komunikacji interpersonalnej,
- doskonalenie umiejętności aktywnego słuchania, rozumienia przekazywanych komunikatów,
- opanowanie technik skutecznej komunikacji i uczciwej negocjacji,
- zdobycie praktycznych umiejętności prezentowania własnego zdania w odpowiedni sposób,
- poprawa relacji interpersonalnych,
- zrozumienie samego siebie: swoich uczuć, emocji, potrzeb, pogłębienie zaufania do siebie, dokonywania właściwych wyborów i podejmowania trafnych decyzji,
- wyćwiczenie empatii, rozpoznawania, wyrażania emocji i mówienia o nich,
- zrozumienie podstawowych różnic psychologicznych płci i indywidualnych,
- miłość i szczęście w związku partnerskim, udany związek, kryzysy w związku,
- zdobycie umiejętności bycia dobrym partnerem, mężem, ojcem, dojrzałe rodzicielstwo

Tematyka oraz cele odnoszą się do obydwu warsztatów, lecz dostosowane są do potrzeb zarówno pań i panów