

## Cykl warsztatów dla kobiet:

### **„Jak być pełnowartościową kobietą i odkryć w sobie kobiecość”.**

- Cykl warsztatów skierowany do różnych wiekowo grup odbiorców (młodzież gimnazjalna, licealna, studiująca, ucząca się, dorośli oraz rodzice dzieci i młodzieży, a także nauczyciele z placówek oświatowych, firm).
- Cykl warsztatów przeznaczony:
  - dla matek, żon, córek, które chcą poprawić swoje relacje w związkach oraz w kontaktach interpersonalnych,
  - dla wszystkich kobiet, które chcą zmienić jakość swego życia, zaczynając od samej siebie,
  - dla kobiet zagubionych i dla tych, które nie radzą sobie z problemami życia codziennego,
  - dla kobiet z niską samooceną, które nie potrafią rozmawiać o emocjach i o sobie.
- 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 samej 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 dobrą partnerką, żoną, matką, dojrzałe rodzicielstwo.
- 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).

- Proponowane metody pracy:
  - wykład wprowadzający przed każdym modułem,
  - dyskusja w grupie,
  - praca w mniejszych grupach i parach,
  - „burza mózgów”,
  - ćwiczenia praktyczne.
- Termin warsztatów:  
Od 10.2014r. do 06.2015r. - dokładne dni spotkań zostaną dopasowane do potrzeb prowadzącego i uczestników.

Po odbyciu warsztatu - przewidziany jest **dyplom uczestnictwa + nagrody**

Jest to cykl spotkań po **120 minut**, odbywających się raz w tygodniu lub raz w miesiącu (w zależności od potrzeb).

### **Prowadzenie:**

Warsztaty w trakcie przygotowania. Informacje o prowadzącym spotkania zamieszczone zostaną na stronie internetowej w późniejszym terminie.

**Koszt spotkania:** zgodnie z cennikiem ustalany na dany rok szkolny (od września 2014r. do września 2015r.; od października 2015r. nowy cennik).

**Miejsce spotkań:** Synergia. Gabinet EEG-Biofeedback. Diagnostyka, Terapia, Konsultacje, Szkolenia. Iwona Garcarz, 44-100 Gliwice, ul. Bednarska 6a/1 (zajęcia prowadzone grupowo w gabinecie Synergia) lub na terenie placówki oświatowej, firmy (z dojazdem).

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt:

Iwona Garcarz, nr telefonu: **698-851-751**, [trening@treningmozgu.pl](mailto:trening@treningmozgu.pl)

Agnieszka Sadowska, nr telefonu: **506-449-114**, [ag.sadowska@tlen.pl](mailto:ag.sadowska@tlen.pl)

Katarzyna Kulesza, nr telefonu: **519-730-630**, [kulesza.katarzyna90@gmail.com](mailto:kulesza.katarzyna90@gmail.com)