

Warsztaty - trening umiejętności interpersonalnych dla rodziców

Zapraszamy osoby które:

1. pragną lepiej poznać siebie, rozpoznać źródła swoich trudności i nauczyć się radzić sobie z nimi (kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów, podejmowania decyzji),
2. chcą lepiej rozumieć i wyrażać własne myśli, uczucia i potrzeby (uczenie się nazywania, rozpoznawania i wyrażania emocji, uczuć i potrzeb),
3. chcą być bardziej pewne siebie, lepiej radzić sobie z krytyką (pozytywny obraz siebie, właściwa samoocena, optymizm, asertywność),
4. chcą mieć większy wpływ na swoje życie (rozumienie procesów psychicznych, mechanizmów obronnych, atrakcyjność interpersonalna),
5. pragną poznawać siebie i swój sposób funkcjonowania w grupie (rozumienie zasad i norm społecznych, rozumienie sytuacji społecznych, umiejętność współpracy w grupie),
6. chcą się dowiedzieć, co inni myślą, czują i jak reagują w kontakcie z nimi (bariery w komunikacji interpersonalnej),
7. chcą budować głębsze, bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi (skuteczna komunikacja),
8. chcą lepiej radzić sobie ze stresem (odreagowanie napięć emocjonalnych, poznanie i nauka metod relaksacji, odprężenia, uspokojenia i wyciszenia).

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

Prowadzenie:

mgr Agnieszka Sadowska, Psycholog, Uniwersytet Śląski, Katowice, Pedagog, Psycholog Transportu, Uniwersytet Jagielloński, Kraków, Terapeuta, Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach.

mgr Iwona Garcarz, Psycholog, Pedagog-Terapeuta, Pedagog Specjalny, Logopeda, Terapeuta Integracji Sensorycznej (SI), Terapeuta EEG-Biofeedback

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

Miejsce spotkań: Synergia. Gabinet EEG-Biofeedback. Diagnoza, Terapia, Konsultacje, Szkolenia. Iwona Garcarz, 44-100 Gliwice, ul. Bednarska 6a/1

Osoby zainteresowane proszę o kontakt: Iwona Garcarz, nr telefonu: **698-851-751**