

## SŁOWO, KTÓRE POZWAŁA USŁYSZEĆ WŁASNY GŁOS – WARSZTATY TWÓRCZEGO PISANIA

PODSTAWĄ PRACY WARSZTATOWEJ STANIE SIĘ REFLEKSJA ORAZ ZAPROSZENIE DO WSPÓLNEGO WYKONANIA ĆWICZEŃ UMOŻLIWIĄCYCH ODKRYCIE PROCESU PISANIA JAKO WARTOŚCIOWEGO NARZĘDZIA PRACY NAD WŁASNYM ROZWOJEM, POZNAWANIEM SAMEGO SIEBIE I OTWIERANIEM WYOBRAŹNI. WYKORZYSTANE ZOSTANĄ – MIĘDZY INNYMI – MATERIAŁY OTRZYMANE W TRAKCIE WSPÓŁPRACY Z AMERYKAŃSKĄ ORGANIZACJĄ PONGO TEANS WRITING PROJET. WŚRÓD ĆWICZEŃ NIE ZABRAKNIĘ TAKŻE ZABAW PISARSKICH ORAZ ELEMENTÓW PRACY Z BOHATEREM, PROWADZENIEM NARRACJI, BUDOWANIEM DIALOGU.

WARSZTAT POPROWADZI **MARTA KRUPSKA** - ABSOLWENTKA STUDIÓW PEDAGOGICZNYCH I FILOZOFICZNYCH, DOKTOR NAUK SPOŁECZNYCH W DYSCYPLINIE PEDAGOGIKA. PRACOWNIK NAUKOWO – DYDAKTYCZNY UNIWERSYTETU PEDAGOGICZNEGO W KRAKOWIE. OD WRZEŚNIA 2015 PROWADZI WARSZTATY TWÓRCZEGO PISANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY.

## IKIGAL: WSPIERAM SIEBIE ODDECHEM

SESJA ODDECHOWA BĘDZIE POŚWIĘCONA WSPARCIU UKŁADU NERWOWEGO POPRZEC ODDECH. OSOBY UCZESTNICZĄCE W WARSZTACIE OTRZYMAJĄ ĆWICZENIA ODDECHOWE, KTÓRE, WYKONYWANE REGULARNIE, BĘDĄ MOGŁY BYĆ WSPARCIEM W ŻYCIU CODZIENNYM, SZCZEGÓLNIIE W MOMENTACH STRESU I RADZENIU SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI. BĘDZIEMY AKTYWOWAĆ NAJDŁUŻSZY W CIELE NERW CZYLI NERW BŁĘDNY ORAZ BALANSOWAĆ DZIAŁANIE UKŁADU WSPÓŁCZULNEGO I PRZYWSPÓŁCZULNEGO W CIELE. PODCZAS SESJI UCZESTNICZĄCE OSOBY POZNAJĄ SPOSOBY WSPIERANIA SIEBIE W ŻYCIU CODZIENNYM WŁAŚNIE POPRZEC ODDECH. SESJĘ MOŻNA ODBYĆ NA SIEDZĄCO (POZYCJA MEDYTACYJNA LUB NA KRZEŚLE) LUB LEŻĄCO (WARTO MIEĆ WTEDY ZE SOBĄ MATĘ). DLA LEPSZEGO KOMFORTU PODCZAS SESJI NIE JEDZ MIN. 1H PRZED.

WARSZTAT POPROWADZI **NATALIA ZIĘTARA** - OD LAT EKSPORUJE RÓŻNE METODY PRACY Z CIAŁEM I ODDECHEM, KTÓRYMI POD SWOJĄ MARKĄ OSOBISTĄ IKIGAL DZIELI SIĘ NA AUTORSKICH WARSZTATACH I SESJACH INDYWIDUALNYCH. ICH GŁÓWNYM CELEM JEST SKONTAKTOWANIE SIĘ Z WEWNĘTRZNYM PROWADZENIEM I INTUICJĄ. W SWOICH DZIAŁANIACH DZIELI SIĘ SPOSOBAMI DOCIERANIA DO SWOJEJ PRAWDY, WSŁUCHIWANIA SIĘ W SWOJE CIAŁO, I ROZSZERZANIA PRZESTRZENI W SOBIE. UCZY JAK LOKALIZOWAĆ I UWALNIAĆ Z CIAŁA EMOCJE I POBUDZAĆ W NIM SIŁY WITALNE. Z WYKSZTAŁCENIA I UZALEŻNIENIA JEST SOCJOLOŻKĄ. FASCYNUJE SIĘ ENERGIA I ZGŁĘBIA STARE KULTURY. UWIELBIA KREATYWNOŚĆ I STYMULACJĘ, A OD NATURY CZERPIE INSPIRACJĘ I SPOKÓJ.

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE:

INSTAGRAM: @NATALIA\_IKIGAL

FACEBOOK: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/NATALIAIKIGAL](https://www.facebook.com/nataliaikigal)

## POCZUJ SIĘ DOBRZE WE WŁASNEJ SKÓRZE DZIĘKI SZTUCE SAMOAKCEPTACJI!

JAK PRZESTAĆ SIĘ PRZEJMOWAĆ TYM, KIM POWINNAM/POWINNIEM BYĆ I ZAAKCEPTOWAĆ TO, KIM JESTEM? WIEMY DOSKONAŁE, ŻE SZTUKA SAMOAKCEPTACJI, TO JEDNA Z TYCH NAJTRUDNIEJSZYCH ETAPÓW ROZWOJU OSOBISTEGO.

### TO SZKOLENIE DLA KOBIET I MĘŻCZYŹN, KTÓRZY:

- CHCĄ PRZESTAĆ WALCZYĆ ZE SAMĄ SOBĄ,
- CHCĄ WIDZIEĆ W SWOICH NIEDOSKONAŁOŚCIACH - DOSKONAŁOŚĆ,
- CHCĄ ZACZAĆ ŻYCIE W ZGODZIE ZE SWOIMI WARTOŚCIAMI,
- CHCĄ WYZNACZYĆ SOBIE CELE ZBUDOWANE W OPARCIU O MIŁOŚĆ DO SIEBIE,
- CHCĄ BYĆ WAŻNE DLA SIEBIE,
- CHCĄ PODEJMOWAĆ DZIAŁANIA, KTÓRE POZWOLĄ IM LEPIEJ WYRAŻAĆ SIEBIE,
- CHCĄ PATRZEĆ W LUSTRO I WIDZIEĆ BEZWARUNKOWĄ AKCEPTACJĘ SIEBIE,
- CHCĄ UŚMIECHAĆ SIĘ DO SIEBIE JAK DO NAJLEPSZEJ PRZYJACIÓŁKI,
- CHCĄ ZBUDOWAĆ HARMONIJNĄ RELACJĘ SAME ZE SOBĄ,
- CHCĄ WRESZCIE RUSZYĆ DO PRZODU I BUDOWAĆ SWOJE ŻYCIE W OPARCIU O ODWAGĘ I AKCEPTACJĘ,
- CHCĄ ZACZAĆ ŻYCIE Z LEKKOŚCIĄ I CZERPAĆ Z ŻYCIA CAŁYMI GARŚCIAMI.

### CO DA CI UDZIAŁ W SPOTKANIU?

- DOWIESZ SIĘ, CZYM JEST AKCEPTACJA
- ZROZUMIESZ, DLACZEGO AKCEPTACJA NIE OZNACZA BIERNOŚCI
- DOŚWIADCZYSZ TEGO, JAK WAŻNA JEST OTWARTOŚĆ I GOTOWOŚĆ PRZYJĘCIA SIEBIE, TAKĄ, JAKA JESTEŚ
- ZYSKASZ WIEDZĘ, JAK PRZYJRZEĆ SIĘ TYM NAJTRUDNIEJSZYM EMOCJOM I JAK PRZYTULIĆ SWOJE WŁASNE „DEMONY”
- ZOBACZYSZ SIEBIE W LUSTRZE NA NOWO OTULONA AKCEPTACJĄ, ŻYCZLIWOŚCIĄ I WSPÓŁCZUCIEM.

TO SPOTKANIE ZAPOCZĄTKUJE NOWY ROZDZIAŁ W TWOIM ŻYCIU: STANIESZ SIĘ SWOIM WŁASNYM PRZYJACIELEM.

JEŻELI CHCESZ WYKONAĆ PIERWSZY KROK I PODJĄĆ DECYZJĘ- ZAPISZ SIĘ JUŻ DZISIAJ!  
ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ.

WARSZTAT POPROWADZI **ANNA ROŚ** - AKREDYTOWANA I CERTYFIKOWANA COACH MIĘDZYNARODOWEJ ORGANIZACJI COACHÓW ICF ACC. UKOŃCZYŁA STUDIA PODYPLOMOWE O SPECJALNOŚCI COACHING NA WYŻSZEJ SZKOLE ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE, OBECNIE W TRAKCIE STUDIÓW NA KIERUNKU PSYCHOLOGIA KLINICZNA NA WYŻSZEJ SZKOLE HUMANITAS W SOSNOWCU. NAZYWANA PRZEZ KLIENTÓW “PANIĄ OD AKCEPTACJI”. PROMOTORKA ŚWIADOMEGO MYŚLENIA ORAZ PROGRAMÓW TRANSFORMUJĄCYCH. POMAGA KOBIETOM NASTAWIONYM NA ROZWÓJ, ŚWIADOMIE REALIZOWAĆ MARZENIA ORAZ WZMACNIAĆ ICH POCZUCIE PEWNOŚCI I WYJĄTKOWOŚCI. UAKTYWNIŁA TO KOBIETY DO ŚMIELSZEGO DZIAŁANIA, ODWAGI I LEKKOŚCI W PODEJMOWANIU DECYZJI, KTÓRE ZYSKUJĄ NA NOWO POCZUCIE SPRAWCZOŚCI.

OD 4 LAT POD MARKĄ OSOBISTĄ ANNA ROŚ COACHING, SZKOLENIA & KONSULTACJE, PROWADZI PROCESY COACHINGOWE OPARTE O AUTENTYCZNOŚĆ, SAMOAKCEPTACJĘ I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI. W SWOJEJ PRACY WYKORZYSTUJE PIONIERSKĄ METODĘ PRACY Z SYMBOLEM I PRZESTRZENIĄ COACHING W PIASKOWNICY©. ZAŁOŻYCIELKA PRACOWNI SAMOAKCEPTACJI ORAZ AUTORKA WIELU CIESZĄCYCH SIĘ POPULARNOŚCIĄ WARSZTATÓW ROZWOJOWYCH.

## TWÓRCZY ROZWÓJ CHARAKTERU W ARTETERAPII A KONCEPCJA RESILIENCE JAKO FUNDAMENT DO PROWADZENIA ROZWAŻAŃ

WARSZTATY SKONCENTROWANE ZOSTANĄ NA METODYCE KRĘCENIA FILMÓW VIDEO, TELEDYSKÓW I REKLAM Z UDZIAŁEM MŁODZIEŻY. SPOTKANIE ROZWINIE U UCZESTNIKÓW WRAŻLIWOŚĆ NA DETALE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA OPTYMALNEJ JAKOŚCI OBRAZU, ALE TEŻ OPIERAĆ SIĘ BĘDZIE NA SPOSOBACH ZWIĄZANYCH Z PRZEŁAMYWANIEM LODÓW I LIKWIDOWANIEM NAPIĘCIA PRZED KAMERĄ. MYŚLISZ O KRĘCENIU FILMÓW ZE SWOIMI WYCHOWANKAMI? WPADAJ! :)

WARSZTAT POPROWADZI **BARTŁOMIEJ CHRZANOWSKI** - DOKTOR NAUK SPOŁECZNYCH W ZAKRESIE PEDAGOGIKA. TYTUŁ UZYSKAŁ W MURACH UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO, GDZIE WCZEŚNIEJ UKOŃCZYŁ PEDAGOGIKĘ RESOCJALIZACYJNĄ (LICENCJAT I MAGISTERIUM) ORAZ STUDIA DOKTORANCKIE. ZWIĄZANY OD PRAWIE 10 LAT Z ZESPOŁEM SZKÓŁ I PLACÓWEK SPECJALNYCH W KRAKOWIE, GDZIE PEŁNI OBOWIĄZKI NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, JAK I TERAPEUTY. AUTOR LICZNYCH PUBLIKACJI. W SWOICH ZAINTERESOWANIACH BADAWCZYCH SZUKA INNOWACJI, ORYGINALNYCH I NIE SPRAWDZONYCH METOD – MOŻLIWYCH DO ZASTOSOWANIA ZARÓWNO W PRACY WYCHOWAWCZEJ, JAK I WYSTARCZAJĄCO INTERESUJĄCYCH DO OPISANIA W AUTORSKICH ROZWAŻANIACH NAUKOWYCH. AKTUALNIE, WSPÓLNIE Z WYCHOWANKAMI, KRĘCI KRÓTKOMETRAŻOWE FILMY, REPORTAŻE I TELEDYSKI ORAZ BADA EFEKTYWNOŚĆ TYCHŻE ZAJĘĆ W PROCESIE ODDZIAŁYWAŃ WYCHOWAWCZO-TERAPEUTYCZNYCH.

## LOGOTERAPIA – W POSZUKIWANIU SENSU

PRACA WARSZTATOWA W OPARCIU O TRZECI WIENIEŃSKI NURT PSYCHOTERAPII, CZYLI LOGOTERAPIĘ, KTÓRA POMAGA W KRYZYSACH EGZYSTENCJALNYCH I W POSZUKIWANIU SENSU ŻYCIA. PODCZAS WARSZTATU PRACA W OPARCIU O SKALĘ PREFERENCJI WARTOŚCI Z ELEMENTAMI LOGODRAMY.

WARSZTAT POPROWADZI **ROMAN SOLECKI** PEDAGOG, PROFILAKTYK, PSYCHOTERAPEUTA UZALEŻNIEŃ, LOGOTERAPEUTA, MEDIATOR

## JAK STWORZYĆ ZDROWĄ RELACJĘ Z WEWNĘTRZNYM KRYTYKIEM, BY PRZESTAŁ OGRANICZAĆ?

MASZ DOSYĆ MYŚLENIA, CO BY BYŁO, GDYBY... I CHCESZ WZIĄĆ LOS W SWOJE RĘCE? ALE GŁOSY, KTÓRE SŁYSZYSZ GDZIEŚ Z TYŁU GŁOWY:

- JESTEŚ DO NICZEGO!
- JAK MOGŁAŚ ZNOWU NAWALIĆ!
- I TAK CI SIĘ NIE UDA!
- ODPUŚĆ!
- NIE DASZ RADY!
- JESTEŚ GŁUPI I BRZYDKI!
- TO NIE MA SZANS!

SKUTECZNIE CIĘ BLOKUJĄ?

TE SŁOWA RANIĄ. POWODUJĄ, ŻE TRACISZ WIARĘ W SIEBIE I ZAPRZESTAJESZ DALSZYCH PRÓB.

WIEŠZ KTO WYPOWIADA TE SŁOWA?

TO NIE TY, TO WEWNĘTRZNY KRYTYK, KTÓRY POTRAFI SKUTECZNIE ZNIECHĘCIĆ NAS DO WSZYSTKIEGO. JEHO UWADZE NIE UJDZIE NAWET NAJMNIJSZY PRZEJAW JAKICHKOLWIEK CHĘCI DO DZIAŁANIA I PODEJMOWANIA DECYZJI.

SILNY KRYTYK WEWNĘTRZNY MOŻE PROWADZIĆ DO WIELU PROBLEMÓW PSYCHICZNYCH - NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI, DEPRESJI I INNYCH.

JAK SOBIE Z NIM PORADZIĆ?

ZAPRASZAM CIĘ NA WARSZTATY: "JAK STWORZYĆ ZDROWĄ RELACJĘ Z WEWNĘTRZNYM KRYTYKIEM, BY PRZESTAŁ OGRANICZAĆ?", GDZIE:

- ZDIAGNOZUJESZ ŹRÓDŁO POWSTANIA TEGO GŁOSU - WEWNĘTRZNY KRYTYK ZRODZONY Z POCZUCIA WINY, CIERPIENIA I WYMAGAŃ.
- ZYSKASZ WIĘKSZĄ ŚWIADOMOŚĆ TEGO, JAK I KIEDY TWÓJ WEWNĘTRZNY KRYTYK DOCHODZI DO GŁOSU.
- POZNASZ TWOICH WEWNĘTRZNYCH KRYTYKÓW: PERFEKCJONISTA, KONTROLER, ZADANIOWIEC, PODKOPYWACZ, NISZCZYCIEL, OBWINIACZ, KSZTAŁTUJĄCY;
- ZROZUMIESZ PRAWDZIWE INTENCJE TYCH GŁOSÓW- JAKI CEL PRÓBUJĄ OSIĄGNAĆ SWOIMI DESTRUKCYJNYMI DZIAŁANAMI?
- POZNASZ METODĘ NAWIĄZYWANIA DIALOGU Z KRYTYKIEM. PRZEĆWICZYSZ JĄ NA ŻYWO W TRAKCIE WARSZTATU - METODA Z TERAPII GESTALT.

### W TAKICH WARSZTATÓW BĘDZIEMY:

- PATRZEĆ NA TEN GŁOS ŻYCZLIWYM OKIEM I UCZYĆ SIĘ ROZUMIEĆ O CO MU CHODZI,
- TŁUMACZYĆ JEHO JĘZYK OCEN,
- SZUKAĆ SZERSZEJ PERSPEKTYWY I DYSTANSU DO TEGO GŁOSU,
- SZUKAĆ INNYCH, BARDZIEJ WSPIERAJĄCYCH SPOSOBÓW NA UZYSKANIE TEGO, DO CZEGO SŁUŻY WEWNĘTRZNY KRYTYK,
- UCZYĆ SIĘ TAK OPIEKOWAĆ WEWNĘTRZNYM KRYTYKIEM, ŻEBY STAWAŁ SIĘ ON WEWNĘTRZNYM OPIEKUNEM.

WARSZTATY SKUTECZNIE POMOGĄ CI SIĘ UPORAĆ Z TYM GŁOSEM, TAK BYŚ MÓGŁ ZACZAĆ DZIAŁAĆ I SPEŁNIAĆ SWOJE MARZENIA! BĘDĄ RÓWNIEŻ DOSKONAŁĄ OKAZJĄ DO ROZSZERZENIA WIEDZY O SOBIE.

WARSZTAT POPROWADZI **ANNA ROŚ** - AKREDYTOWANA I CERTYFIKOWANA COACH MIĘDZYNARODOWEJ ORGANIZACJI COACHÓW ICF ACC. UKOŃCZYŁA STUDIA PODYPLOMOWE O SPECJALNOŚCI COACHING NA WYŻSZEJ SZKOLE ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE, OBECNIE W TRAKCIE STUDIÓW NA KIERUNKU PSYCHOLOGIA KLINICZNA NA WYŻSZEJ SZKOLE HUMANITAS W SOSNOWCU. NAZYWANA PRZEZ KLIENTÓW "PANIĄ OD AKCEPTACJI". PROMOTORKA ŚWIADOMEGO MYŚLENIA ORAZ PROGRAMÓW TRANSFORMUJĄCYCH. POMAGA KOBIECIOM NASTAWIONYM NA ROZWÓJ, ŚWIADOMIE REALIZOWAĆ MARZENIA ORAZ WZMACNIAĆ ICH POCZUCIE PEWNOŚCI I WYJĄTKOWOŚCI. UAKTYWIA TO KOBIECI DO ŚMIELSZEGO DZIAŁANIA, ODWAGI I LEKKOŚCI W PODEJMOWANIU DECYZJI, KTÓRE ZYSKUJĄ NA NOWO POCZUCIE SPRAWCZOŚCI. OD 4 LAT POD MARKĄ OSOBISTĄ ANNA ROŚ COACHING, SZKOLENIA & KONSULTACJE, PROWADZI PROCESY COACHINGOWE OPARTE O AUTENTYCZNOŚĆ, SAMOAKCEPTACJĘ I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI. W SWOJEJ PRACY WYKORZYSTUJE PIONIERSKĄ METODĘ PRACY Z SYMBOLEM I PRZESTRZENIĄ COACHING W PIASKOWNICY©. ZAŁOŻYCIELKA PRACOWNI SAMOAKCEPTACJI ORAZ AUTORKA WIELU CIESZĄCYCH SIĘ POPULARNOŚCIĄ WARSZTATÓW ROZWOJOWYCH.

## WARSZTATY ROZWOJU REZYLIENCJI

REZYLIENCJA JEST UMIEJĘTNOŚCIĄ ADAPTACJI DO ZMIENIAJĄCYCH SIĘ OKOLICZNOŚCI, KTÓRĄ MOŻNA I NALEŻY ROZWIJAĆ. JEST TO KONIECZNE ZWŁASZCZA TERAZ, KIEDY OTACZAJĄCA NAS RZECZYWISTOŚĆ TAK SZYBKO SIĘ ZMIENIA.

### W TRAKCIE WARSZTATU DOWIESZ SIĘ:

- CO SKŁADA SIĘ NA REZYLIENCJĘ,
- JAKI JEST TWÓJ AKTUALNY POZIOM REZYLIENCJI,
- JAK MOŻESZ ROZWIJAĆ REZYLIENCJĘ KAŻDEGO DNIA.

UDZIAŁ W WARSZTATACH POMOŻE CI WE WZMOCNIENIU SWOJEJ ODPORNOŚCI NA STRES ORAZ LEPSZYM RADZENIU SOBIE W TRUDNYCH SYTUACJACH ZAWODOWYCH I OSOBISTYCH.

WARSZTAT POPROWADZI **MAŁGORZATA STOLARSKA** - DORADCA ZAWODOWY, COACH I TRENER. OD PONAD 20 LAT AKTYWIZUJE LUDZI DO WPROWADZANIA ZMIAN W ŻYCIU ZAWODOWYM I OSOBISTYM. SPECJALIZUJE SIĘ W AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ I WSPIERANIU OSÓB NA RÓŻNYCH ETAPACH ŻYCIA W ZARZĄDZANIU WŁASNĄ KARIERĄ. INTERESUJE SIĘ ZAGADNIENIAMI ZWIĄZANYMI Z PRZECIWDZIAŁANIEM WYPALENIU ZAWODOWEMU I RADZENIEM SOBIE ZE STRESEM.