

Jestem kobietą

- odkrywam siebie na nowo

Jeżeli czujesz, że życie jakoś Ci umyka i nie masz kontaktu z tym, co dla Ciebie naprawdę ważne albo jeżeli wciąż szukasz sposobów by się rozwijać, to zapraszamy Cię do wspólnych kobiecych poszukiwań.

Twoja ciekawość, pragnienia i tęsknoty, a także Twoje poczucie niespełnienia i rozczarowanie mogą być bardzo wartościowe, jeśli potraktujemy je jako znaki do wprowadzenia istotnych zmian i zaufania swoim marzeniom.

Naucz się czerpać z siebie i swoich doświadczeń, a odkryjesz, że odpowiedzi na Twoje pytania i potrzeby są blisko. Spróbuj wraz z innymi kobietami poszukać ich w sobie, swoim ciele, w związkach, w życiu zawodowym, w snach czy trudnych chwilach.

Podczas warsztatów będziemy pracować nad tym, jak odkrywać swój potencjał, a także tym, jak przełożyć go na konkretne działania, na ważne relacje, twórczość i inne istotne aspekty naszego kobiecego życia.

Serdecznie zapraszamy kobiety w każdym wieku!

PROGRAM

Na kolejnych spotkaniach będziemy poszukiwać odpowiedzi na ważne dla nas pytania:

Ja, czyli kto? W poszukiwaniu swojej natury (17-18 listopada)

Kim jestem? W co naprawdę wierzę, czego pragnę, o czym marzę? W jaki sposób mogę odkrywać wciąż nowe, cenne części siebie? Jak zaufać sobie i być w kontakcie z tym, co dla mnie najważniejsze tak, by przełożyło się to na moje codzienne życie?

Blisko ciała, czyli jak czerpać z bogactwa swojej kobiecości (15-16 grudnia)

Czy słucham mojego ciała, mądrości i troski, jaka z niego płynie? Czy jestem z nim naprawdę blisko, a może raczej próbuję dostosować je do oczekiwań – własnych i świata wokół mnie? W jaki sposób mogę czerpać i cieszyć się ciałem, odwiecznymi cyklami życia kobiety, mocą i darem kobiecości? Jak otworzyć się na odpowiedzi, których ciało wciąż nam udziela?

Mój pogląd na mój wygląd (12-13 stycznia)

Kogo widzę, gdy patrzę w lustro? Czy potrafię naprawdę dostrzec siebie i swoją niepowtarzalność? Jak nauczyć się wykorzystywać to, jak wyglądam do wzbogacenia mojego życia? Jak bronić się przed bolesną krytyką – zewnętrzną, ale przede wszystkim własną? W jaki sposób mój wygląd, związane z nim radości, dążenia i tęsknoty są skarbnicą wiedzy na temat mojej relacji z samą sobą i światem wokół mnie?

Matki i córki, świat tajemnic i skarbów (23-24 lutego)

Jaką jestem córką? Czego najbardziej pragnę w relacji z moją mamą, a co jest w niej najtrudniejszego? Czy przeglądając się w życiu matki jak w lustrze mogę też odnaleźć jakieś ważne części siebie? W jaki sposób współtworzę tę niepowtarzalną relację? Jakie dziedzictwo z niej wynoszę i jak z niego czerpać? I jaką jestem matką – dla mojej córki, ale też dla samej siebie? Jak mogę w pełni przekazywać swoją miłość?

Ja i mężczyźni, czyli o intymnych relacjach (29-30 marca)

Jakie są moje najgłębsze pragnienia i potrzeby związane z intymną relacją? Jak tworzyć i pielęgnować związki intymne? W jaki sposób będąc w bliskim związku pozostać sobą? Jak wykorzystac konflikty jako punkt wyjścia do rozwoju i wzbogacenia siebie i związku? Jak nie czuć się zamkniętą w roli kobiety, żony, matki a jednocześnie pozwolić sobie pełnić te role, by czerpać z nich

mądrość na swój temat i poznawać swoje różne oblicza?

Praca i kobiece działanie w świecie (12-13 kwietnia)

W jaki sposób to kim jestem może odzwierciedlić się w mojej pracy zawodowej? Jak mogę wyrażać siebie i to w co wierzę poprzez działanie w świecie? W jaki sposób stanąć po swojej stronie tak, by działanie płynęło z serca, przynosiło realne efekty, radość i satysfakcję? Jak przezwyciężyć ograniczenia, które nie pozwalają mi aktywnie uczestniczyć w życiu i czuć że tworzę świat?

Kobiety ważne w moim życiu (17-18 maja)

Które postacie kobiece spotkane w rzeczywistości, należące do mojej rodziny, ale też pochodzące z historii, mitologii, literatury odcisnęły na mnie ważny ślad i ukształtowały mnie? Kto mnie zainspirował? Kogo podziwiam? Od kogo się uczyć? Z jakiej tradycji pochodzę, od kogo przejmuję pałeczkę? Kim są moje mistrzyni, przyjaciółki, matki, ciotki i babki duchowe? Jak odnaleźć znaczenie swoich przeżyć i działań poprzez poczucie wspólnoty z innymi kobietami, które utorowały nam drogę i które razem z nami tą drogą podążają?

Solidarność i rywalizacja kobiet (14-15 czerwca)

W jaki sposób mogę naprawdę być sobą w relacjach z innymi kobietami? Jak mogę je wspierać i otrzymywać wsparcie, wspólnie odkrywać świat i jego bogactwo? Dlaczego też często jest mi tak trudno wprost rywalizować z kobietami, stanąć do uczciwej walki i uczyć się w niej o mocy i mądrości – swojej i innych kobiet? Jak żyć w szacunku do kobiet – a tym samym też do siebie?

Warsztaty pod superwizją Joanny Dulińskiej

Miejsce: Ośrodek **ZaProgiem**, ul. Traugutta 3 lok. 6, Warszawa

Terminy: 17-18 XI, 15-16 XII, 12-13 I, 23-24 II, 29-30 III, 12-13 IV, 17-18 V, 14-15 VI

Cena: 180 zł za warsztat przy udziale w całym cyklu, 200zł za udział w pojedynczych zajęciach

Kontakt: tel. 0 698 64 35 66, 0 506 089 505, agabryjelska@zaprogiem.pl, www.zaprogiem.pl

Prowadzące



Anna Gabryjelska-Basiuk – ukończyła pierwszy etap programu licencyjnego Instytutu Psychologii Procesu. W ramach dalszego szkolenia ma prawo do prowadzenia terapii indywidualnej i pracy z grupami pod stałą superwizją Dyplomowanego

Nauczyciela Psychologii Procesu. Na co dzień pracuje w Ośrodku Psychoterapeutycznym 'ZaProgiem', którego jest współzałożycielką. Prowadzi terapię indywidualną, warsztaty rozwoju osobistego oraz szkolenia biznesowe. Ma męża Marcina, synka Stasia i córeczkę Adę.



Agnieszka Serafin – jest psychologiem i socjologiem, absolwentką MISH na UW. Ukończyła Studium Psychoterapii metodą Psychologii Zorientowanej na Proces w IPP w Warszawie oraz Kurs Pracy z Procesem w Portland. Posiada prawo prowadzenia terapii i

pracy z grupami pod superwizją Dyplomowanego Nauczyciela Psychologii Procesu. Pracuje w Ośrodku 'ZaProgiem', gdzie prowadzi terapię indywidualną oraz warsztaty rozwoju osobistego.

Zapraszamy do Ośrodka Psychoterapii i Rozwoju Osobistego **ZaProgiem** przy Instytucie Psychologii Procesu.

Terapeuci w naszym ośrodku pracują w ujęciu **psychologii procesu** (psychologii zorientowanej na proces) stworzonej przez Arnolda Mindella.

Prowadzimy terapię indywidualną, par, rodzin, terapię grupową oraz warsztaty psychologiczne i zajęcia popołudniowe dla osób przeżywających różne problemy oraz zainteresowanych własnym rozwojem.

Kontakt: ul. Traugutta 3 lok. 6, Warszawa

tel. 0 662-655-855

www.zaprogiem.pl

OŚRODEK PSYCHOTERAPII
I ROZWOJU OSOBISTEGO

ZaProgiem

przy INSTYTUCIE PSYCHOLOGII PROCESU



**JESTEM KOBIETĄ
ODKRYWAM SIEBIE NA NOWO**

cykl warsztatów dla kobiet

XI 2007 – VI 2008