



ZaProgiem

OŚRODEK PSYCHOTERAPEUTYCZNY
INSTYTUTU PSYCHOLOGII PROCESU

zaprasza na warsztat psychologiczny:

Asertywność zaufanie do siebie i szacunek dla innych

21-22 kwietnia

Masz poczucie, że w sporach łatwo ulegasz, a potem czujesz się skrzywdzona(y)? Że w konfliktowych sytuacjach nie potrafisz stanąć w swojej obronie i zgadzasz się na stanowisko drugiej strony dla świętego spokoju? A może znajomi zarzucają ci, że stwarzasz konflikty i krzywdzisz innych. Stań po swojej stronie nie raniąc innych.

Na warsztacie będziemy uczyć się:

- jak w trudnych sytuacjach dostrzegać w sobie wczesne reakcje i ufać swoim emocjom i przeczuciom,
- jak znajdować w sobie odwagę i siłę, by stawiać granice,
- jak rozwiązywać konflikty poprzez zaufanie do siebie i jednoczesny szacunek dla innych.

Prowadząca: Anna Gabryjelska-Basiuk

Termin: 21-22 kwietnia 2007, sobota g. 10-17, niedziela g. 10-16

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

Cena: 130 zł (dla studentów 100 zł)

Kontakt: tel.: 0 698 64 35 66,
agabryjelska@zaprogiem.pl

Anna Gabryjelska-Basiuk Brała udział w licznych szkoleniach i warsztatach psychologicznych w Polsce i zagranicą m.in. z zakresu rozwiązywania konfliktów, pracy z relacjami, pracy z ciałem. Prowadzi terapię indywidualną, warsztaty rozwoju osobistego oraz szkolenia dla biznesu. Szczególnie interesuje ją procesy grupowe i światowe, psychologia relacji i poczucie spełnienia w życiu.