

Warsztat odnajdywanie i pielęgnowanie tożsamości i mocy kobiet w oparciu o psychoterapię gestalt.

Zapraszamy Ciebie na spotkanie z Twoją wewnętrzną mocą - z Boginią , którą Jesteś.

Odnajdywanie i pielęgnowanie tożsamości i mocy kobiet to cykl pięciu spotkań na których będziemy eksplorować nurt psychoterapii gestalt, który umożliwia pogłębienie samoświadomości, odkrywanie siebie na nowo i wykorzystywanie swojego potencjału. Będziesz pracować z ciałem, emocjami, wizją , energią i swoimi przekonaniem, wykorzystując do tego różne techniki gestalt i pracy z ciałem.

Nawiążesz głębokie połączenie ze swoją intuicją i uwolnisz się od tego co do tej pory Cię blokowało. Otworzysz się na swój nieograniczony potencjał w przepływie i obfitości. Zbudujesz zaufanie do siebie z wiarą że Wszechświat Cię wspiera i że wszystko co jest Ci potrzebne masz już w sobie. Przejdziemy tę drogę razem odkrywając swoją wewnętrzną moc z uważnością i szacunkiem .

Ten warsztat jest dla Ciebie , jeśli:

- czujesz się zagubiona
- brakuje Ci pewności siebie
- ciągle w sobie wątpisz
- odczuwasz brak siły i mocy do kreowania swojego życia
- masz poczucie wypalenia

Moduły warsztatu.

1. Poruszanie się przez rozmaite aspekty tożsamości: Podczas tego warsztatu, uczestniczki mogłyby odkrywać i eksplorować różne role i tożsamości, które pełnią w swoim życiu. Mogłyby brać pod uwagę swoje role jako kobieta, matka, żona, pracownica, przyjaciółka itp. Celem tego byłoby zrozumienie, jakie wartości, potrzeby i cele są związane z każdą z tych ról.

2. Pogłębianie samoświadomości i kontaktu z własnymi emocjami: Warsztat ten skupiałby się na wyrażaniu i rozumieniu swoich uczuć oraz pracy z emocjami. Uczestniczki mogłyby uczyć się technik samoobserwacji i odkrywać, jak emocje wpływają na ich ciało, myśli i zachowanie.

3. Praca nad granicami i asertywnością: Warsztat ten mógłby skupić się na rozwijaniu umiejętności wyrażania własnych granic i potrzeb. Uczestniczki mogłyby uczyć się, jak jasno komunikować swoje pragnienia, jak odmawiać, jak mówić "tak" i "nie" w sposób zdrowy i efektywny.

4. Badanie związku między ciałem a psychiką: Ten warsztat miałby na celu zwiększenie świadomości na temat znaczenia ciała i związku między nim a naszym doświadczeniem psychicznym. Uczestniczki mogłyby ćwiczyć techniki świadomego oddechu, pracy z ciałem i eksploracji cielesnych odczuć.

5. Integracja i rozwój osobisty: Ten ostatni warsztat miałby na celu integrowanie zdobytej wiedzy i doświadczenia z poprzednich warsztatów oraz skłanianie uczestniczek do działań mających na celu rozwijanie ich tożsamości i mocy w codziennym życiu.

Co zyskasz, uczestnicząc w warsztacie?

Poszerzona samoświadomość i lepsze zrozumienie swojej tożsamości.

Odkrycie i rozwinięcie mocnych stron i zdolności.

Udoskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami.

Budowanie zdrowych relacji i efektywną komunikację.

Wsparcie grupy i możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami.

Data: [data warsztatu] Miejsce: [adres warsztatu] Czas trwania: [czas trwania warsztatu]

Liczba miejsc jest ograniczona, więc zachęcamy do zgłaszania się jak najszybciej w celu rezerwacji miejsca.

Niezwłoczne zgłoszenia oraz informacje dodatkowe prosimy przesyłać na adres e-mail: [adres e-mail] lub telefonicznie pod numerem [numer kontaktowy].

Doświadcz wyjątkowej podróży poznawczej, której celem jest odnalezienie Twojej tożsamości i wzmocnienie mocy osobistej. Dołącz do nas na warsztacie i stań się najlepszą wersją siebie.

Serdecznie zapraszamy!