projekt autorski CHWILA NA ODDECH - ROZWOJOWE GRUPY DLA KOBIET,
mgr Katarzyna Weiss, www.mindfulcultures.pl / www.lingwest.com, tel. 690 286 076
email: kasia@mindfulcultures.pl

Zen coaching
EFFORTLESS TRANSFORMATION

PROJEKT AUTORSKI **„ROZWOJOWA GRUPA DLA KOBIET z Lubonia i okolic"** – druga edycja

Warszaty rozwojowe prowadzone są na bazie autorskiej metody KOMUNIKACJI 50 NA 50, mindfulness – praktyki uważności, Zen Coachingu, focusingu – pracy z ciałem, elementów Porozumienia bez Przemocy - NVC (Dr Marshall Rosenberg), psychologii pozytywnej oraz elementów Analizy Transakcyjnej.

- Warsztaty mają na celu stworzenie bezpiecznej przestrzeniu do rozwoju pewności siebie, autentyczności, samoakceptacji, udzielania i otrzymywania wsparcia, praktycznych umiejętności komunikacyjnych w kontekście zawodowym i prywatnym. Mają też umożliwić zawarcie nowych wspierających znajomości, budowanie lokalnej wspólnoty kobiet, które chcą się rozwijać i dzięki temu mieć wpływ na jakość kontaktów międzyludzkich w swoim otoczeniu. Możliwe jest także uczestnictwo grupy w imprezach organizowanych w gminie oraz podejmowanie własnych inicjatyw i działań np. charytatywnych.

- Metoda: praca w małych grupach i w dużej grupie, ćwiczenie nowych umiejętności w praktyce, praktyka uważności, coaching ko-aktywny

Pełen cykl to dziewięć warsztatów o różnorodnej tematyce, który potrwają do czerwca 2016, zajęcia odbywają się **raz w miesiącu**.

Lp.	Temat	Orientacyjna data
	Pewność siebie i potrzeba autentyczności (warsztat wprowadzający – BEZPŁATNY) – 2 godz.	sobota/10/2015, godz. 11:00
2	Świadomość bycia Tu i Teraz. Od uważnego Bycia do uważnego Działania czyli jak odstresowywać się bez wysiłku na codzień?	sobota 21 listopada 2015 godz. 11.00
3	Ty i twoje ciało. Jak nawiązać i utrzymać dobrą relację?	sobota, 12 grudnia 2015 godz. 11.00
4	Ty i twoje ciało 2 – pogłebienie tematu. Praktyka uważności na codzień.	sobota, 9 stycznia 2016 godz. 11.00
5	Twarzą w twarz z obawami. Praktyka zaufania i wpływ zbiorowej pamięci generacyjnej.	sobota, 20 lutego 2016, godz. 11.00
6	Skuteczna komunikacja z samym sobą. Jak poznać lepiej siebie, swoje granice i potrzeby?	Sobota 19 marca 2016, godz. 11.00
7	Skuteczna komunikacja z innymi ludźmi. Praktyka autentyczności i pogłębienie tematu komunikacji.	sobota 23 kwietnia 2016, godz. 11.00
8	Zmiana – przyjaciel czy wróg? Podejście do zmian na bazie mindfulness.	sobota 21 maja 2016, godz. 11.00
9	Co to znaczy sukces? Życie w poczuciu spełnienia.	Pierwszy weekend czerwca – warsztaty wyjazdowe (plus dodatkowe tematy), **lub** warsztat stacjonarny – do potwierdzenia

Cena za 1 warsztat (3 h) obejmuje:

- uczestnictwo,
- materiały do pracy własnej przesyłane drogą mailową w tydzień po każdym warsztacie,
- koszt wynajmu sali
- możliwość odrobienia zajęć z inna grupą lub indywidualnej konsultacji w razie nieobecności (w tym samym miesiącu)
- napoje, ciasteczka
- dojazd prowadzącej

Dodatkowo w promocyjnej cenie można każdorazowo nabyć nagranie powarsztatowe w formacie mp3 do dowolnego słuchania i odświeżania tematu.

Gwarancją miejsca w grupie jest karnet **na 7 zajęć do maja 2016**. Warsztaty czerwcowe będą **płatne oddzielnie** w zależności od wyboru opcji wyjazdowej lub na miejscu:

- **3 raty** po **150 zł** (koszt 64 zł/ jedne warsztaty) – 1-sza rata do 5-ego listopada 2015, 2-ga rata do 5-szego stycznia 2016, 3-cia rata do 5-ego marca 2016

- **2 raty** po **217 zł** (koszt 62 zł / jedne warsztaty) – 1-sza rata do 5-ego listopada 2015, 2-ga rata do 5-ego lutego 2016

- **59 zł** x 7 zajęć = **413 zł** płatne **jednorazowo** do 5 listopada 2015

projekt autorski CHWILA NA ODDECH - ROZWOJOWE GRUPY DLA KOBIET,

mgr Katarzyna Weiss, www.mindfulcultures.pl / www.lingwest.com, tel. 690 286 076
email: kasia@mindfulcultures.pl

Wpłata na konto nr: 75 2490 0005 0000 4530 1884 9809,

Ośrodek Nauczania Języków Obcych BT LINGWEST z

dopiskiem: warsztat LUBOŃ plus twoje imię i nazwisko

(wpłata na konto jest równoznaczna z pokwitowaniem, jesli potrzebujesz fakturę, proszę o podanie danych drogą mailową)

Uczestniczka zapisana na karnet otrzymuje po warsztacie materiały drogą emailową nawet w razie nieobecności oraz ma prawo do odrobienia warsztatu z inna grupą lub indywidualnej konsultacji 45 minut w tym samym miesiącu.

Karnet jest gwarancją miejsca w grupie. **Dołączenie do grupy możliwe jest tylko do grudnia 2015 ze względu na czas potrzebny na skuteczne utrwalenie metody.** Od stycznia 2015 grupa ma zatem charakter zamknięty.

Opłata za warsztaty czerwcowe zostanie potwierdzona do końca roku, będzie wybór warsztatów na miejscu lub warsztatów wyjazdowych (prawdopodobnie 2 noclegi, pierwszy weekend czerwca, dalsze info nastąpi).

Zdjęcia z dotychczasowych warsztatów dostępne na: Chwila na Oddech... (Facebook)

Warsztaty prowadzi:

mgr Katarzyna Weiss, trenerka rozwoju osobistego, japonistka, certyfikowany Zen Coach, certyfikowany praktyk mindfulness, w trakcie szkolenia nauczycielskiego certyfikowanego przez brytyjską Mindfulness Association, trenerka kompetencji i komunikacji międzykulturowej, wykładowca akademicki,tłumacz przysięgły i lektorka języka angielskiego, założycielka szkoły językowej/biura tłumaczeń **www.lingwest.com** w Tarnowie Podgórnym (działającej nieprzerwanie od 1995), autorka ***Gry w kapsle czyli autolustracji dziecka PRL-u*****,** ironiczno-humorystycznego portretu pokolenia dzieci wychowanych w latach siedemdziesiątych w Polsce Ludowej.
Członek Polskiego Towarzystwa Mindfulness i SIETAR Polska (Society for Intercultural Education,Training and Research)
Matka dwójki dzieci, 10 i 16 lat.

Opinie uczestniczek - Polska:

„Praca w grupach wnosi na zajęciach duży zastrzyk energii. Tworzy zjawisko synergii. Praca nad sobą i obserwacja innych powoduję, że na warsztatach stajemy się jednocześnie słuchaczami mówcami i obserwatorami. Powoduje to , że dany temat poznajemy z wielu punktów widzenia jako podmiot warsztatów oraz jako obserwator pracy i odczuć innych osób." (uczestniczka, Lusowo)

„Autentycznie wszystko było dla mnie nowe. Pomocna okazała się sama grupa, która bez żadnych uprzedzeń przyjęła mnie do swojego zacnego grona, a także Twoja uwaga Kasiu, bardzo rzadko się zdarza, żeby ktoś tak pięknie potrafił słuchać, dziękuję." (uczestniczka, Przeźmierowo)

„Wspólna rozmowa na temat zaufania i obaw ułatwiła mi bliskie poznanie i zrozumienie tych pojęć, a także z czego wynikają brak zaufania i obawy oraz sposób ich odczuwania. Chciałabym oczyścić się z obaw i lęków. Uświadomiłam sobie jak trudne było życie kobiet w mojej rodzinie. Poczułam do nich sympatię i współczucie. Odnalazłam w sobie wspólne z nimi cechy, zainteresowania i talenty." (uczestniczka, Tarnowo Podgórne)