

**PROJEKT AUTORSKI „ROZWOJOWA
 GRUPA DLA KOBIET
 Z GMINY TARNOWO PODGÓRNE” – druga
 edycja**

Warsztaty 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 przestrzeni do rozwoju pewności siebie, autentyczności, samoakceptacji, udzielania i otrzymywania wsparcia, praktycznych umiejętności komunikacyjnych w kontekście zawodowym i prywatnym. Mają także 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

Pelny cykl to dziewięć warsztatów o różnorodnej tematyce, który potrwa do czerwca 2016, zajęcia odbywają się **raz w miesiącu** (wieczorem) w sali udostępnionej przez gminę w ramach patronatu honorowego (**dzięki temu koszt warsztatów nie jest podwyższony o koszt wynajmu sali**).

Lp.	Temat	Orientacyjna data
	Pewność siebie i potrzeba autentyczności (warsztat wprowadzający – BEZPŁATNY) – 2 godz.	wtorek 13/10/2015, godz. 18.30
2	Świadomość bycia Tu i Teraz. Od uważnego Bycia do uważnego Działania czyli jak odstresowywać się bez wysiłku na codzien?	wtorek, 10 listopada 2015 godz. 18:30
3	Ty i twoje ciało. Jak nawiązać i utrzymać dobrą relację?	wtorek, 8 grudnia 2015 godz. 18:30
4	Ty i twoje ciało 2 – pogłębienie tematu. Praktyka uważności na codzien.	wtorek, 12 stycznia 2016 godz. 18:30
5	Twarzą w twarz z obawami. Praktyka zaufania i wpływ zbiorowej pamięci generacyjnej.	czwartek, 11 lutego 2016, godz. 18:30
6	Skuteczna komunikacja z samym sobą. Jak poznać lepiej siebie, swoje granice i potrzeby?	czwartek, 10 marca 2016, godz. 18:30
7	Skuteczna komunikacja z innymi ludźmi. Praktyka autentyczności i pogłębienie tematu komunikacji.	wtorek 12 kwietnia 2016, godz. 18:30
8	Zmiana – przyjaciel czy wróg? Podejście do zmian na bazie mindfulness.	wtorek 10 maja 2016, godz. 18:30
9	Co to znaczy sukces? Życie w poczuciu spełnienia.	Pierwszy weekend czerwca – warsztaty wyjazdowe (plus dodatkowe tematy), czwartek 9 czerwca 2016 warsztat stacjonarny – do potwierdzenia

Cena za 1 warsztat (3 h) obejmuje:

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

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

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

- 3 raty po **117 zł** (koszt 50 zł/ jedno warsztaty) – 1-sza rata do 5-ego listopada 2015, 2-ga rata do 5-ego stycznia 2016, 3-cia rata do 5-ego marca 2016
- 2 raty po **168 zł** (koszt 48 zł / jedno warsztaty) – 1-sza rata do 5-ego listopada 2015, 2-ga rata do 5-ego lutego 2016
- **45 zł x 7 zajęć = 315 zł** płatne **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 Tarnowo plus twoje imię i nazwisko

(wpłata na konto jest równoznaczna z pokwitowaniem, jeśli 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 inną grupą lub indywidualnej konsultacji 45 minut **w tym samym miesiącu**.

Karnet jest gwarancją miejsca w grupie. Dołączenie do grupy w terminie późniejszym możliwe jest tylko do grudnia 2015 ze względu na czas potrzebny na skuteczne utrwalenie metody.

Od stycznia grupa ma zatem charakter zamknięty.

Oplata 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 powodują, 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)

CHWILA NA ODDECH - ROZWOJOWE GRUPY DLA KOBIET,

www.mindfulcultures.pl

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

CHWILA NA ODDECH - ROZWOJOWE GRUPY DLA KOBIET,
www.mindfulcultures.pl