

WARSZTATY PSYCHOEDUKACYJNE

I. "Wzmacniaj swoje wewnętrzne piękno". Budowanie samooceny, radzenie sobie z emocjami i budowanie zdrowych relacji"

Warsztat poświęcony tematowi niskiego poczucia własnej wartości, budowania samooceny, radzenia sobie z emocjami oraz budowania zdrowych relacji.

Doskonała okazja do zgłębienia tych ważnych aspektów rozwoju osobistego i osiągnięcia większego zadowolenia z siebie i swojego życia.

Podczas warsztatów będziemy eksplorować różne techniki i strategie, które pomogą Wam zrozumieć i przezwyciężyć niskie poczucie własnej wartości. Dowiesz się, jak budować zdrową samoocenę i rozwijać pozytywne myślenie o sobie. Podejmiemy również temat radzenia sobie z emocjami, abyś mógł/a wykorzystać swoje emocje jako cenne źródło informacji i motywacji do rozwoju. Budowanie zdrowych relacji będzie kolejnym ważnym aspektem naszych warsztatów.

Przeanalizujemy różne strategie komunikacyjne i techniki interpersonalne, które mogą pomóc w budowaniu i utrzymaniu satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Zajmiemy się również aspektem samoakceptacji i akceptacji innych, co jest kluczowe dla tworzenia trwałych i pełnych zrozumienia więzi.

Warsztaty będą prowadzone przez wykwalifikowanego i doświadczonego psychologa i psychoterapeutę Natalię Chudzikiewicz. Będziecie mieli okazję wziąć udział w interaktywnych dyskusjach, grupowych ćwiczeniach oraz otrzymać praktyczne narzędzia, które można zastosować w codziennym życiu.

Zapraszamy wszystkie osoby zainteresowane wzmacnianiem swojego wewnętrznego piękna, budowaniem zdrowej samooceny, radzeniem sobie z emocjami i tworzeniem wartościowych relacji. Niezależnie od tego, czy odczuwasz niskie poczucie własnej wartości, czy chciałbyś/chciałabyś doskonalić swoje umiejętności interpersonalne, ten warsztat będzie dla Ciebie wartościowym doświadczeniem.

Zapisy: 538 919 112 lub portdlarodziny@kackmalykack.pl

Data: 28.07, 18.08, 29.09

Godzina: ustalona po zebraniu się grupy, w przestrzeni: 11.00 - 19.00

Grupa 6-12 osób

Miejsce: Port dla Rodziny, ul. Łowicka 44, Gdynia

II. "Odkryj swoją siłę i buduj zdrową równowagę" - Terapia grupowa dla mężczyzn.

Ta terapia stanowi bezpieczne i wspierające środowisko, w którym będziecie mieli okazję odkrywać swoją siłę, rozwijać zdrową równowagę i dzielić się swoimi doświadczeniami z innymi mężczyznami.

Podczas naszej terapii grupowej będziemy eksplorować różne aspekty męskości, takie jak radzenie sobie ze stresem, zarządzanie emocjami, zdrowe relacje oraz rozwój osobisty. Tworząc atmosferę zaufania, będziemy mieli możliwość otwartej rozmowy, dzielenia się wyzwaniami, sukcesami i inspiracjami.

W grupie będziemy wzmacniać się nawzajem, dzieląc się wiedzą, umiejętnościami i wsparciem. Terapia grupowa daje unikalną okazję do zrozumienia, że nie jesteście sami w swoich doświadczeniach i że wzajemne wsparcie może prowadzić do wzrostu i pozytywnych zmian.

Spotkania będą prowadzone przez doświadczonego w pracy z mężczyznami psychologa, który zapewni atmosferę bezpieczeństwa i zaufania. Wykorzystamy różne techniki terapeutyczne, takie jak terapia poznawczo-behawioralna, techniki relaksacyjne, abyście mogli odkryć nowe narzędzia do rozwoju osobistego.

Terapia grupowa jest dedykowana wszystkim mężczyznom, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczeń życiowych.

Niezależnie od tego, czy borykasz się z trudnościami, czy po prostu pragniesz rozwijać swoje umiejętności i odnaleźć równowagę, ta terapia jest dla Ciebie.

Zapisy: 538 919 112 lub portdlarodziny@kackmalykack.pl

Data: 28.07, 18.08, 29.09

Godzina: ustalona po zebraniu grupy, w przestrzeni: 11.00 - 19.00

Grupa: 6-12 osób

Miejsce: Port dla Rodziny, ul. Łowicka 44, Gdynia

III. "Odkryj swoją moc i wspieraj inne kobiety" - terapia grupowa dla kobiet.

Ta terapia stanowi bezpieczne i wspierające środowisko, w którym będziecie miały okazję odkrywać swoją moc, wzmacniać swoje zasoby oraz dzielić się swoimi doświadczeniami z innymi kobietami.

Podczas naszej terapii grupowej będziemy badać różne aspekty życia kobiet, takie jak samoakceptacja, zdrowe relacje, równowaga emocjonalna i samorozwój. Będziemy tworzyć przestrzeń do otwartej rozmowy, w której będziecie mogły dzielić się swoimi wyzwaniami, sukcesami i odkrywać nowe perspektywy.

W grupie będziemy wspierać się nawzajem, dzieląc się wiedzą, umiejętnościami i inspiracją. Terapia grupowa daje niezwykłą możliwość zrozumienia, że nie jesteście same w swoich doświadczeniach i że siła wspólnego wsparcia może prowadzić do wzrostu i pozytywnych zmian.

Nasze spotkania będą prowadzone przez wykwalifikowanego psychologa i psychoterapeutę Natalię Chudzikiewicz, która zapewni bezpieczne i zaufane środowisko. Będziemy korzystać z różnych technik terapeutycznych, takich jak terapia poznawczo-behawioralna, terapia psychologii pozytywnej i techniki relaksacyjne, abyście mogły odkryć nowe narzędzia do rozwoju osobistego.

Terapia grupowa jest dedykowana wszystkim kobietom, niezależnie od wieku, statusu społecznego czy doświadczeń życiowych. Bez względu na to, czy borykasz się z trudnościami, czy po prostu pragniesz rozwijać swoją świadomość i umiejętności, ta terapia jest dla Ciebie.

Zapisy: 538 919 112 lub portdlarodziny@kackmalykack.pl

Data: 28.07, 18.08, 29.09

Godzina: ustalona po zebraniu grupy, w przestrzeni: 11.00 - 19.00

Grupa: 6-12 osób

Miejsce: Port dla Rodziny, ul. Łowicka 44, Gdynia

IV. „Wzmacniaj swoje rodzicielstwo: Budowanie zdrowych relacji z dziećmi i rozwój umiejętności wychowawczych” - warsztat dla rodziców.

Ten warsztat stanowi doskonałą okazję do zgłębienia tych ważnych aspektów rodzicielskiego doświadczenia i osiągnięcia większej harmonii w relacjach z Waszymi dziećmi.

Będziemy eksplorować różne techniki i strategie, które pomogą Wam w budowaniu zdrowych więzi z Waszymi dziećmi. Będziemy rozmawiać o efektywnej komunikacji, konsekwencji i granicach, a także o radzeniu sobie z trudnościami wychowawczymi. Dowiedziecie się, jak rozwijać empatię, wspierać rozwój emocjonalny i budować pozytywną atmosferę w domu.

Doświadczony psycholog i psychoterapeuta Natalia Chudzikiewicz podzieli się szeroką wiedzą teoretyczną i praktycznym doświadczeniem w pracy z rodzicami, będą dzielić się cennymi wskazówkami i narzędziami.

W trakcie warsztatu będziemy korzystać z interaktywnych dyskusji, praktycznych ćwiczeń i studiów przypadków, abyście mogli/a mogły aktywnie uczestniczyć i zdobyć praktyczne umiejętności.

Ten warsztat jest skierowany do wszystkich rodziców, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Niezależnie od tego, czy jesteście rodzicami małych dzieci, nastolatków czy dorosłych, warsztat ten dostarczy Wam wartościowych wskazówek i inspiracji.

Zapraszamy Was do wspólnego odkrywania sposobów wzmacniania swojego rodzicielstwa, budowania zdrowych relacji z dziećmi i rozwijania umiejętności wychowawczych. Będzie to doskonała okazja do wymiany doświadczeń z innymi rodzicami i zdobycia wsparcia.

Zapisy: 538 919 112 lub portdlarodziny@kackmalykack.pl

Data: 28.07, 18.08, 29.09

Godzina: ustalona po zebraniu grupy, w przestrzeni: 11.00 - 19.00

Grupa: 6-12 osób

Miejsce: Port dla Rodziny, ul. Łowicka 44, Gdynia

V. "Odkryj harmonię i spełnienie poprzez budowanie równowagi" - warsztat o budowaniu równowagi w życiu.

Czy kiedykolwiek czuliście, że wasze życie jest niezrównoważone, a macie trudności z uwzględnieniem różnych obszarów swojego dobrostanu? Ten warsztat jest właśnie dla Was! Będzie to doskonała okazja, aby zgłębić temat równowagi i odkryć sposoby, jak osiągnąć harmonię i spełnienie we wszystkich sferach życia.

Nasze spotkania będą prowadzone przez wykwalifikowanego psychologa i psychoterapeutę Natalię Chudzikiewicz. Będziemy zgłębiać różne aspekty budowania równowagi, takie jak praca-życie, zdrowie fizyczne i psychiczne, relacje społeczne, pasje i rozwój osobisty. Będziemy eksplorować strategie, które pomogą Wam skutecznie zarządzać czasem, priorytetami i energią, abyście mogli odnaleźć balans i poczucie spełnienia.

Będę dzielić się wiedzą z bogatego doświadczenia w dziedzinie rozwoju osobistego, , praktycznymi narzędziami i inspirującymi historiami. Warsztat będzie interaktywny, obejmujący ćwiczenia, refleksję indywidualną i dyskusje grupowe, aby każdy uczestnik mógł aktywnie uczestniczyć i czerpać jak najwięcej z tego doświadczenia.

Nie ma znaczenia, czy jesteście osobami pracującymi, rodzicami, czy po prostu szukacie sposobów na harmonię w swoim życiu. Ten warsztat jest otwarty dla wszystkich, którzy pragną odkryć znaczenie równowagi i praktyczne sposoby jej osiągnięcia.

Zapisy: 538 919 112 lub portdlarodziny@kackmalykack.pl

Data: 28.07, 18.08, 29.09

Godzina: ustalona po zebraniu grupy, w przestrzeni: 11.00 - 19.00

Grupa: 6-12 osób

Miejsce: Port dla Rodziny, ul. Łowicka 44, Gdynia