

Procesu, Gdańsk-Wrzeszcz, ul. Wajdeloty 22 A/8  
Cena: 180 zł/ za 1 warsztat, miejsce gwarantuje przedpłata 100 zł dokonana 2 tygodnie przed terminem warsztatu. Przy płatności z góry za 3 warsztaty 500 zł

Kontakt i zapisy: Anna Blichowska, tel. 504 025 791, e-mail: annabli@o2.pl  
 Jadwiga Bytniewska, tel. 509 664 245, e-mail: jadwiga@poprostu.gda.pl  
Superwizja: Joanna Dulińska

## Ja i Mężczyźni

*Katarzyna Maj*

Zastanawiasz się dlaczego następny związek się rozpadł, dlaczego trafiasz na takich „samych” facetów, zaczynasz czuć się jak w obłędnym kole...

...a gdybyś jeden dzień była mężczyzną to... byłabyś... supermenem bo tyle o kobietach wiesz... ,ale co wiesz o sobie? Czy wiesz jaką jesteś kobietą, za czym tęsknisz, czego pragniesz, jakie wzorce cię stopują, kim jest twój wymarzony mężczyzna i jaką jesteś partnerką dla niego?

Czas zrzucić sukienkę uszytą z przeszłości aby nie powtarzać utartych wzorców. Odkryj prawdziwą kobietę w sobie i pozwól jej się rozgościć.

Jaka drzemie w tobie kobieta i za jakim tęskni mężczyzną? Na te i wiele innych pytań będziemy szukały odpowiedzi.

Termin: sobota godz. 10-18, niedziela 10-16

Miejsce: Marszałkowska 140/152

Cena: 250zł

Kontakt: www.terapiaicoaching.pl  
 gabinet@terapiaicoaching.pl tel.:518 959 336

Superwizja: Michał Duda

## Koniec - o świadomym wychodzeniu z relacji

*Kasia Olga Libich*

*Grzegorz Zieliński*

Tym spotkaniem zamykamy/dopełniamy cykl warsztatów poświęconych przepływowi w relacjach. Koniec jest momentem transformacji, tak samo ważnym jak początek czy rozkwit. Stanowi niezbędne domknięcie każdej relacyjnej sytuacji: spotkania, małżeństwa, przyjaźni. Boimy się końca, kiedy nie widzimy w nim naturalnego procesu przemiany i przepływu, który robi miejsce na nowy początek.

Nauczysz się:

- rozpoznawać i rozumieć sygnały końca relacji a także podążać za nimi,
- rozumieć, po co jest nam potrzebne dopełnianie i zamykanie relacji,
- mieć wewnętrzne oparcie w sobie,
- podejmować ważne relacyjne decyzje,



- dostrzegać energię procesu, który kieruje relacjami.  
**KONIEC**

Miejsce: Ośrodek POZA CENTRUM, Al.Ujazdowskie 16 lok. 58. Warszawa.  
 www.pozacentrum.pl

Cena: 200 zł, a dla studentów IPP- 150 zł.

Kontakt: gzielinski@pozacentrum.pl ; 501 409 481  
Superwizja: Joanna Dulińska

Termin: sobota i niedziela godz. 10-15.

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

Cena: 300 zł.

Kontakt: 795 600 824, kontakt@strefarodzicow.com  
 www.strefarodzicow.com.

Superwizja: Dawn Menken

## Magia Czterdziestki

*Katarzyna Maj*

Kobieta czterdziestoletnia wokół tych urodzin wiele się dzieje dla jednych są przekleństwem dla innych wyzwoleniem. Co się ze mną dzieje przekraczając te magiczne 40 lat? Co dostaję w prezencie na te urodziny? Te warsztaty pozwolą Ci dotrzeć do pragnień i marzeń, pomogą pożegnać się z tym co odchodzi i otworzyć się na nową jakość i moc. Doświadczysz z jakimi stereotypami się mierzysz, jak siebie spostrzegasz, odczuwasz, przeżywasz. Poszukasz siły i potencjału dojrzałej kobiety - Czterdziestki, która zna swoją moc i z niej korzysta.

Termin: sobota godz. 10-18, niedziela 10-16

Miejsce: Marszałkowska 140/152

Cena: 250zł

Kontakt: www.terapiaicoaching.pl  
 gabinet@terapiaicoaching.pl tel.:518 959 336

Superwizja: Michał Duda

## Weekend 5 - 6 listopada

### Klimakterium.

**Czas goryczy czy rozwoju.  
 Cykl trzech warsztatów**

*Anna Blichowska, Jadwiga Bytniewska*

## Weekend 22 - 23 października

### Radość, burze z piorunami i smutki jak radzić sobie z emocjami obcując z dziećmi

*Anna Gabryjelska-Basiuk*

Wychowywanie dzieci to szczególne doświadczenie. Dzięki niemu możesz poczuć się intymnie, blisko, spokojnie, serdecznie i radośnie. Ale również możesz doświadczyć porywającej złości, głębokiego smutku i zranienia, frustracji czy bezsilności. W bliskiej relacji z małym człowiekiem jak w szybkarwarze pod ciśnieniem wrą emocje - te które lubimy i te, wobec których jesteśmy bezradni.

Na warsztacie będziesz miał/a okazję przyjrzeć się swoim emocjom, pozwolić sobie na nie, nauczyć się bardziej świadomie je przeżywać i wyrażać. Dowiesz się również jak możesz pomóc dziecku radzić sobie w jego często burzliwym emocjonalnym świecie. A także jak emocje, które przeżywasz mogą pomóc tobie i dziecku budować pełniejszą i bliższą relację.

Warsztat przeznaczony jest dla rodziców, nauczycieli, wychowawców przedszkolnych, opiekunek, studentów psychologii i pedagogiki zainteresowanych pracą z dziećmi.

## 2. Historia osobista z perspektywy czasu przemiany

Na tym warsztacie spojrzymy się na swoją historię osobistą będziemy przyglądać się temu, co żegnamy i zostawiamy za sobą, z czym nie chcemy lub nie możemy się rozstać i dlaczego. W oparciu o różne mity i historie, wspierając się wzajemnie, spotkamy się z ważnymi momentami / wydarzeniami w naszym życiu, które przeminęły. Zatrzymamy się nad tymi ścieżkami, którymi nie poszliśmy i będziemy zamykać różne historie, w których przewija się gniew, żal czy żaloba. Świadomie spróbujemy zakończyć trudne sprawy po to, aby otworzyć nowy rozdział swojego życia.

**Termin:** sobota godz. 10-18, niedz. 10-16

**Miejsce:** PO PROSTU Ośrodek Psychologii Procesu, Gdańsk-Wrzeszcz, ul. Wajdeloty 22 A/8

**Cena:** 180 zł/ za 1 warsztat, miejsce gwarantuje przedpłata 100 zł dokonana 2 tygodnie przed terminem warsztatu. Przy płatności z góry za 3 warsztaty 500 zł

**Kontakt i zapisy:** Anna Blichowska, tel. 504 025 791, e-mail: annabli@o2.pl  
Jadwiga Bytniewska, tel. 509 664 245,

e-mail: jadviga@poprostu.gda.pl

**Superwizja:** Joanna Dulińska

Będziemy twórczo rozwijać doświadczenia dowiadując się w jakim kierunku nas prowadzą, co nam podpowiadają i umożliwiają w stresującej sytuacji.

Warsztat dla osób zainteresowanych głębszym kontaktem z własnym ciałem, odkrywaniem psychologicznego znaczenia doświadczeń ciała, rozwijaniem twórczej postawy wobec nich.

**Termin:** sobota 10-18, niedziela 10-17

(z przerwą obiadową)

**Miejsce:** Łódź "POPSFERA" www.popsfera.pl

**Cena:** Do 16 października 200zł. Miejsce rezerwuje się przedpłatą 100zł. na konto (jeśli warsztat odbędzie się przedpłata jest bezwrotna). Po tym terminie 250 zł.

**Kontakt:** kasia.bekier@gmail.com, tel. 663 199 104,

**Superwizja:** Joanna Dulińska

## Błądę, więc jestem

Joanna Wróblewska - Połowicz

Jeśli zdarza Ci się wyrzucać sobie w nieskończoność popełnione przez siebie błędy, jeśli trudno Ci podjąć decyzję ze strachu przed porażką, jeśli uważasz, że niektórych błędów nie da się

**Kontakt:** jpolowicz@przemiany.com.pl;

tel. 692 430 148

**Superwizja:** Michał Duda

## Weekend 19 - 20 listopada

### Trudne emocje w związkach

Jowita Strzalińska

Warsztat przeznaczony dla osób, które doświadczają trudności w bliskich lub dalszych relacjach i mają poczucie, że nie rozumieją przeżywanych przez siebie emocji, czują się ich ofiarami (na przykład własnej złości, zazdrości, nieśmiałości lub innych odczuć). Emocje kryją w sobie bogactwo, świadczą o naszej wrażliwości i twórczym potencjale. Mogą stać się naszymi sojusznikami, jeśli spojrzymy na nie z nowej perspektywy i odkryjemy co tak naprawdę oznaczają. Być może potrzebujesz mocniej stawiać granice, albo bardziej się zaangażować, lub przeciwnie potrzebujesz więcej luzu? W trakcie warsztatu nauczysz się, jak wykorzystywać własną emocjonalność do tworzenia pełniejszych, bardziej satysfakcjonujących relacji z innymi.

**Miejsce:** Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU, Gdańsk, Ul. Wajdeloty 22a/8

**Cena:** 200 zł

**Kontakt:** 501 746 946, jowita@poprostu.gda.pl

**Superwizja:** Michał Duda

### Romans z pieniędzmi

Katarzyna Maj

(Opis warsztatu pod datą 17-18 września)

**Termin:** sobota godz. 10-18, niedziela 10-16

**Miejsce:** Marszałkowska 140/152. Warszawa

**Cena:** 290 zł

**Kontakt:** www.terapiaicoaching.pl

gabinet@terapiaicoaching.pl, tel.:518 959 336

**Superwizja:** Michał Duda

### Dlaczego choruję?

Hanna Dunowska

Ciężkie choroby dopadają nas czasem zniemacka, czasem rozwijają się powoli utrudniając nam życie, zabierając przyjemności i radość. Wpadamy wtedy w rozpacz, boimy się, stawiamy się w pozycji przegranej/przegranego, czasami się buntujemy, nie chcemy dać za wygraną. I prawie zawsze zadajemy losowi pytanie - dlaczego właśnie ja? Dlaczego padło na mnie?

Na warsztacie będziemy pracować nad



## Klinika stresu - Praca z ciałem jako profilaktyka

Katarzyna Bekier

Życie bez stresu jest niemożliwe. Stres jest powszechnym wielowymiarowym doświadczeniem, wpływającym na fizjologię ciała, nastrój, sposób zachowania się.

Na warsztacie będziemy poznawać nasze ciało, zadomawiać się w nim, rozgaszczając poprzez koncentrację na doświadczeniach z niego płynących.

naprawić i zmarnowałaś/leś życie ten warsztat jest dla Ciebie. Przyjdź i zobacz, co kryje się za popełnianymi przez Ciebie błędami. Wspólnie poszukamy tego, kto w Tobie dokonuje wyborów i czym są one podyktowane. Nauczymy się bardziej konstruktywnie patrzeć na błędy i spróbujemy odkryć, co znaczą dla nas nasze porażki i jak z nich umiejętnie korzystać.

**Termin:** sob. 10-18, nd. 10-16

**Miejsce:** Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii

"Przemiany", Warszawa, ul. Koszykowa 10/5

**Cena:** 250 zł



tym, dlaczego choroby się pojawiają? Czy można traktować je jako znak, poważny sygnał, że w naszym życiu dzieje się coś nie tak? Czy można zobaczyć w chorobie swojego sprzymierzeńca?

Termin: sobota 11- 18, niedziela 11 - 17  
Miejsce: Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii PRZEMIANY ul. Koszykowa 10/5. Warszawa  
Cena: 200 zł  
Kontakt: hanna@przemiany.com.pl  
 tel.: 508 265 252  
Superwizja: Michał Duda

## Weekend 26 - 27 listopada

### Sztuka komunikacji

*Alicja Klein*

Większość z nas pragnie satysfakcjonujących relacji. Relacji, w których obie strony czują się rozumiane, w których potrzeby obu stron są uwzględniane i respektowane. Gdy pojawiają się problemy we wzajemnej komunikacji na ogół poszukujemy przyczyn zaistniałej sytuacji oraz sposobów jej rozwiązania. Słuchamy rad, wprowadzamy określone zasady, strategie i programy działania, które mają być pomocne. Często jednak rozwiązania te są tymczasowe, a niekiedy zupełnie nieskuteczne. Jedną z przyczyn może być fakt, że naszą wzajemną relacją rządzą nie tylko komunikaty wysyłane przez nas w sposób świadomy i intencjonalny, ale także komunikaty, z których nie zawsze do końca zdajemy sobie sprawę. Warsztat poświęcony będzie tej niezamierzonej komunikacji. Będziemy odkrywać sposoby jej przejawiania się, będziemy poszukiwać jej znaczenia oraz możliwości jej twórczego zastosowania tak, aby działała na korzyść naszych relacji, a nie była skierowana przeciwko nim.

Termin: sobota 10-18, niedziela 10-16  
Miejsce: Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU, Gdańsk-Wrzeszcz  
Cena: 200 zł  
Kontakt: Alicja Klein, +48 607 921 321, alicja@poprostu.gda.pl,  
 Szczegółowe informacje [www.poprostu.gda.pl](http://www.poprostu.gda.pl).  
Superwizja: Michał Duda

### Ja i Mężczyźni

*Katarzyna Maj*

(Opis warsztatu pod datą 15-16 października)

Termin: sobota godz. 10-18, niedziela 10-16  
Miejsce: Marszałkowska 140/152. Warszawa  
Cena: 250zł  
Kontakt: [www.terapiaicoaching.pl](http://www.terapiaicoaching.pl) ;  
[gabinet@terapiaicoaching.pl](mailto:gabinet@terapiaicoaching.pl), tel.:518 959 336  
Superwizja: Michał Duda



### Przeptyw w relacjach - o tym, jak być świadomym w relacjach i związkach

*Kasia Olga Libich,  
 Grzegorz Zieliński*

Zapraszamy na warsztat, który jest podsumowaniem cyklu spotkań pod wspólnym tytułem: Przeptyw w relacjach. Wybraliśmy najciekawsze naszym zdaniem ćwiczenia na temat tego jak nawiązywać znajomości, o pogłębianiu relacji i związków i o świadomym zakańczaniu relacji. Żeby móc najlepiej zanurzyć się w relacyjnym przepływie zapraszamy do uroczego miejsca pod Warszawą, do Bajkowej Zagrody. Więcej informacji o warsztacie znajdziesz na stronie: [www.pozacentrum.pl](http://www.pozacentrum.pl)

Termin: 25-26-27 listopada (zaczynamy w piątek po południu, kończymy w niedzielę po obiedzie).  
Miejsce: Bajkowa Zagroda ul. Zalesie 13, Łąki koło Radzymina pod Warszawą  
Cena: 250 zł. za warsztat. (Jedzenie a także dla chętnych nocleg płatne są oddzielnie).  
Kontakt: Olga - 509 078 011, kolibich@pozacentrum.pl  
 Grzegorz - 501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl  
[www.pozacentrum.pl](http://www.pozacentrum.pl)  
Superwizja: Joanna Dulińska

### Czrodziejski ogród - o kreacji na co dzień

*Ewa Reimschuessel*

Zapraszam do udziału w warsztacie, którego celem będzie poznanie i doświadczenie

niezwykłych możliwości jakie dla kreatywności daje psychologia Arnalda Mindella. Będzie na nim można wypróbować praktyczne sposoby wykorzystywania koncepcji „pól intencjonalnych” i „trzech poziomów doświadczania rzeczywistości” oraz innych cudów tej teorii. (więcej na [www.processwork.pl](http://www.processwork.pl))

Przestrzeń, która nas otacza jest wypełniona chcącymi wydarzać się rzeczami, rzeczywistość ma swój pomysł na dzianie się. My też mamy swoje pomysły i czasami wszystko toczy się jak z płatka a czasami jak po grudzie. W ciągu tego spotkania naszym celem będzie nie tylko ćwiczenie się w twórczym przekształcaniu sytuacji „zatkania” w konkretnym, realizowanym już projekcie, ale również kształtowanie umiejętności kreatywnego, radosnego życia.

**Termin:** 25-26-27 listopada (zaczynamy w piątek popołudniu, kończymy w niedzielę po obiedzie).

**Miejsce:** Ośrodek POPSFERA w Łodzi

**Cena:** 200 zł. za warsztat. (wszelkie materiały są w cenie)

**Kontakt:** Ewa Reimschuessel 606 339 365

**Superwizja:** Michał Duda

## Weekend 3 - 4 grudnia

### **Klimakterium.**

#### **Czas goryczy czy rozwoju.**

#### **Cykl trzech warsztatów**

*Anna Blichowska, Jadwiga Bytniewska*

#### **3. Odkrywanie innej Ja**

Na trzecim warsztacie z cyklu będziemy badać i odkrywać nowe możliwości, które pojawiają się w ważnym i niezwykłym czasie klimakterium. Poszukamy osobistych odpowiedzi na wyzwania tego okresu. We wspólnym czasie i wspólnej przestrzeni spróbujemy odkrywać i uświadomić sobie naszą kobiecą siłę starszości, a także uczyć się korzystać z różnych ścieżek dostępu do niej, poprzez pracę z mitami, baśniami, snami. Poszukamy także osobistych przewodników i przewodniczek, które pomogą na iść tą drogą. Naszym celem jest odkrywanie pełni życia.

**Termin:** sobota godz. 10-18, niedz. 10-16

**Miejsce:** PO PROSTU Ośrodek Psychologii Procesu, Gdańsk-Wrzeszcz, ul. Wajdeloty 22 A/8

**Cena:** 180 zł/ za 1 warsztat, miejsce gwarantuje przedpłata 100 zł dokonana 2 tygodnie przed terminem warsztatu. Przy płatności z góry za 3 warsztaty 500 zł

**Kontakt:** Anna Blichowska, tel. 504 025 791, e-mail: [annabli@o2.pl](mailto:annabli@o2.pl)

Jadwiga Bytniewska, tel. 509 664 245,

e-mail: [jadwiga@poprostu.gda.pl](mailto:jadwiga@poprostu.gda.pl)

**Superwizja:** Joanna Dulińska

## **Rodzic i antyrodzic we mnie warsztaty dla rodziców**

*Anna Gabryjelska-Basiuk*

Często mamy wrażenie, że kiedy w naszym życiu pojawia się dziecko musimy porzucić część siebie. Rola rodzica nie zostawia miejsca na swobodę, szaleństwo, samotność, niezależność, nieprzewidywalność, pasję. W pewnym sensie jest to prawda dziecko wkraczając w nasze życie zasadniczo zmienia je w nieodwracalny sposób. Pojawiają się odpowiedzialność i nowe zadania, a czas wolny kurczy się do zera. Czasem jednak sami nakładamy sobie dodatkowo wewnętrzne ograniczenia i rola rodzica staje się ciasnym gorsetem obowiązków, codziennej rutyny i tego co sobie o niej wyobrażamy.

Czy myślisz czasem “Gdyby nie to że mam dziecko to ....”, a potem masz poczucie tęsknoty za tym co niemożliwe i jednocześnie wyrzuty sumienia? A może w ogóle nie pozwalasz sobie na takie myśli? Przyjdź na warsztat i rozluźnij gorset roli rodzica. Odnajdź 'antyrodzica' w sobie, a Twoje dziecko też na tym skorzysta, gdy w relacji z nim będziesz pełniejsza/y, bardziej swobodna/y, po prostu będziesz sobą.

**Termin:** sobota i niedziela godz. 10-15.

**Miejsce:** Warszawa, Ośrodek "ZaProgiem" ul.

Traugutta 3 lok. 6

**Cena:** 300 zł.

**Kontakt:** tel. 795 600 824, [kontakt@strefarodzicow.com](mailto:kontakt@strefarodzicow.com), [www.strefarodzicow.com](http://www.strefarodzicow.com).

**Superwizja:** Dawn Menken

## Weekend 10 - 11 grudnia

### **Spotkanie ze Sobą przy garach - spotkanie z Krytykiem wewnętrznym**

*Dorota Biały*

Krytyk wewnętrzny to nie tylko głos.. czasem spojrzenie, czasem gest, który niszczy marzenia, buduje poczucie winy.. Czy można się go pozbyć? Podczas spotkania będziemy poznawać swojego krytyka.. w trakcie gotowania i nie tylko. Może zechcesz skorzystać z jego potencjału? Z krytykiem jest ponoć jak z diamentem: im większy tym po oszlifowaniu bardziej wartościowy. Będzie też okazja by go zjeść..

**Miejsce:** Warszawa, Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii "Przemiany" ul Koszykowa 10/5

**Cena:** 300,- PLN (z konsumpcją :)

**Kontakt:** tel. 691 032 130 lub

[spotkaniazesoba@onet.pl](mailto:spotkaniazesoba@onet.pl)

**Superwizja:** Michał Duda

## Weekend 14 - 15 stycznia

### **Metamorfozy**

*Katarzyna Maj*



Otwierasz szafę same stare ciuchy, a nawet jak kupisz coś pięknego to i tak wskakujesz w stare dzinsy. Niechętnie zerkasz w lustro, a twoje ciało to kopalnia kompleksów... czy aby na pewno? Marzy ci się metamorfoza jak z TV, nawet Kopciuszek miał Wróżkę za Matkę Chrzestną a TY?... a TY masz coś o wiele więcej niż magiczną różdżkę! Jak sama wiesz remontu mieszkania nie zaczyna się od powieszenia nowej lampy ale od tego co , jak, gdzie zmienić i my na tym warsztacie zrobimy porządek w twojej wewnętrznej „szafie” i poszukamy gdzie schowała się Twoja Bogini, która chodzi (może) w czerwonych szpilkach. Na spotkaniu będziesz odkopywać osobiste przekonania i wzorce, które ubierają cię w powyciągane swetrzyska, odkryjesz jakim motylem chcesz być. Zdziwisz się, że możesz się sobą zachwycisz i uśmiechać do swojego odbicia, odkryjesz, że jesteś jak Sezam pełna skarbów.

**Termin:** sobota godz. 10-18, niedziela 10-16

**Miejsce:** Warszawa. Marszałkowska 140/152

**Cena:** 290 zł

**Kontakt:** [www.terapiaicoaching.pl](http://www.terapiaicoaching.pl)

[gabinet@terapiaicoaching.pl](mailto:gabinet@terapiaicoaching.pl), tel.: 518 959 336

**Superwizja:** Michał Duda