

Weekend 17 - 18 września

Alchemia Złości

Anna Orłowska

Złość to emocja, z którą trudno sobie poradzić. Z jednej strony staramy się ją tłumić, z drugiej jak już nas porwie, potrafimy powiedzieć lub zrobić coś, czego potem żałujemy. Podczas warsztatu będziemy przyglądać się temu, do czego potrzebna jest nam złość i sprawdzimy czy można ją wykorzystać w bardziej konstruktywny sposób.

wewnętrznej: jak sobie poradzić z wewnętrznym krytykiem, jakie są na niego (lub nią) sposoby, jak osiągnąć błogi stan samoakceptacji, jak wspierać siebie. Grupa będzie zamknięta, zajęcia będą miały charakter treningowy i rozwojowy. Dużo pracy podczas ćwiczeń i praktyki w temacie wspomnianego krytyka, od jego zwalczania na różne sposoby, poprzez przejmowanie jego siły, do budowania wewnętrznego miejsca wsparcia, oraz poszukiwania sprzymierzeńca w kroczeniu ścieżką serca.

Zajęcia rozpoczną się, gdy zbierze się grupa, z tego powodu możliwe jest rozpoczęcie zajęć z kolejnym terminem. Terminy zajęć mogą ulec

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

Miejsce: Marszałkowska 140/152

Cena: 290zł

Kontakt: www.terapiaicoaching.pl

gabinet@terapiaicoaching.pl tel.: 518 959 336

Superwizja: Michał Duda

Uzależnienia a mit osobisty

Mikołaj Czyż

Dwudniowy warsztat pracy z procesem, którego celem jest poszukiwanie i rozwijanie znaczenia kryjącego się za tendencjami do uzależnień oraz badanie związków łączących je z głębokimi, osobistymi wzorcami psychologicznymi, z mitem osobistym. Zajęcia skierowane są dla osób ciekawych sensu powtarzających się uzależnień w ich indywidualnym życiu.

Psychologia procesu wnosi w obszar uzależnień odświeżającą, niepatologizującą perspektywę, która wiele uwagi kładzie na badaniu doświadczenia i odnajdywaniu kryjących się za nim treści. Warsztat składa się z niewielkiej części teoretycznej, której towarzyszą ćwiczenia pozwalające uczestnikom na badanie własnych skłonności do uzależnień i ich relacji z ich mitem osobistym.

Miejsce: Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3/6, Warszawa

Cena: 260zł, konieczna wcześniejsza rezerwacja miejsca

Kontakt, zapisy i więcej informacji:

www.mikolajczyz.pl email m@mikolajczyz.pl tel 601 376 474

Superwizja: Joanna Dulińska

Termin: sobota i niedziela od 10.00 do 19.30, z 1,5-godzinną przerwą na lunch

(łącznie 16 godzin warsztatów)

Miejsce: Centrum Świadomości, Warszawa, ul. Gwiazdzysta 7b m 34

Cena: za warsztat dwudniowy: 280 złotych przy wpłacie pełnej kwoty do 15 sierpnia, 320 złotych po tym terminie. Dla osób uczących się niezależnie od wieku 250zł przy wpłacie pełnej kwoty do 15 sierpnia, 280 złotych po tym terminie

Kontakt: Anna Orłowska tel.: 502 949 317, email: centrum@swiadomosci.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

zmianie, informacje o zmianach znajdują się na stronie internetowej.

Termin: 17-18.09 lub/i 22-23.10, 26-27.11.2011, 14-15.01, 04-05.02, 03-04.03.2012.

Miejsce: PRZEMIANY - Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii, ul. Koszykowa 10/5, Warszawa, www.przemiany.com.pl

Cena: 1600zł przy przedpłacie 400zł przed pierwszym terminem zajęć, po tym terminie 1750zł, dla studentów IPP odpowiednio: 1450zł i 1600zł.

Kontakt: djundzill@przemiany.com.pl; tel.: 605 279927.

Superwizja: Joanna Dulińska

17-18.09 lub 22-23.10

Krytyk wewnętrzny - półroczna weekendowa grupowa praca z wewnętrznym krytykiem

Dariusz Jundziłł

Grupa jest przeznaczona dla osób z problemem nieakceptacji siebie i niskiej samooceny. Będziemy pracować nad problemem krytyki

Romans z pieniędzmi

Katarzyna Maj

Czym są pieniądze i czym są dla mnie? Jak je zdobyć i co z nimi zrobić. Kim jestem bez nich a kim - gdy są w moim posiadaniu. Ten warsztat jest pierwszym z cyklu Romans z pieniędzmi. Na początku zrobimy porządk i przyjrzymy się temu co nie pozwala nam być bogatym i co mamy z tego, że na koncie najczęściej mieszkają minusy. To będzie jak pierwsza randka Ty i Twoje Bogactwo.

Weekend 1 - 2 października

Fascynujący świat ciała

Bartek Kozłowski

Ciało jest wielkim receptorem poprzez który odbieramy otoczenie samo w sobie jest naszym światem. Kiedy jest zdrowe, emanuje witalnością, jest pełne gracji i energii, a jego doświadczanie przynosi radość. Zaniedbane, wiernie służy i stara się spełniać wolę w służbie umysłu, ale stopniowo zużywa się i protestuje bólem.

Ciało zawsze jest tu i teraz. Zwykle nie stwarza problemów. Kontakt z nim prowadzi do przeżyć trudnych do nazwania słowami i odkryć z innej rzeczywistości. Każda głęboka i trwała przemiana dokonuje się w ciele. Choć bowiem myśli są szybkie jak ptaki i rozległe, jak rozlewisko, brakuje im głębi i mocy górskiego strumienia. Zapraszam do fascynującej przygody w krainie zmysłowych doświadczeń, podczas której,

inspirowani dziesiątkami technik, będziemy odkrywać granice znanego świata i wykraczać poza nie, by na koniec odkryć to, co od znaliśmy już jako małe dzieci ... tylko jakoś nam się zapomniało. Podczas cyklu warsztatów proponuję spotkanie z bioenergetyką Lowena, podstawowymi wzorcami ruchu, zen, jogą, technikami oddechowymi, medytacją kierowaną, wizualizacją, pracą z emisją głosu i innymi technikami, które przez lata praktykowałem na sobie. Każdą z tych fascynujących technik będziemy starali się rozwijać podążając za procesem, który dzięki nim się odsłoni. Liczę, że będziemy dobrze się bawić po drodze. Podczas jednej z sesji ćwiczeń poczułem falę przyjemnych dreszczy płynących wzdłuż kręgosłupa. Czy to kundalini? Za cholerę nie wiem, ale pamiętam, że w dzieciństwie uwielbiałem bawić się tą energią, więc ucieszyłem się, gdy po latach znów ją poczułem.

Termin: sobota 10-17, niedziela 10-15. Kolejne spotkania: 12-13 listopada, 17-18 grudnia, 21-22 stycznia. Terminy wiosenne zostaną podane w późniejszym okresie.

Miejsce: Ośrodek Za Progiem, ul. Traugutta 3/6, Warszawa

Cena: 200 zł w przypadku udziału w całym cyklu (7 spotkań). Zniżki dla studentów pracy z procesem.

Kontakt: tel. 695 669 508, bart.kozioł@wp.pl, www.zaprogiem.pl

Superwizja: Michał Duda

Weekend 15 - 16 października

Warsztaty dla mężczyzn

Zbyszek Miłusiński

Warsztaty dla mężczyzn to intensywna praca nad sobą, czerpiąca inspirację z mądrości rdzennych kultur, mitów i baśni, jej podstawę stanowi psychologia zorientowana na proces. Będziemy pracować z ciałem i głosem, ze snami i relacjami, będziemy pracować ze światem. Będziemy uczyć się jak czerpać inspiracji ze wszystkiego, co nas spotyka. Będziemy uczyć się swobodnie korzystać ze zdolności i możliwości, które posiadamy. Będziemy pogłębiać umiejętność budowania głębokich i satysfakcjonujących związków. Jeżeli chcesz zmieniać siebie i swoje życie, to warsztaty dla mężczyzn są warsztatami dla Ciebie. Jest to wyprawa po radość i zadowolenie z życia, satysfakcję i poczucie spełnienia.

Termin: Zajęcia odbywają się raz w miesiącu i trwają cały weekend. Cykl dopełnia 6-cio dniowy, wyjazdowy warsztat w lipcu lub sierpniu 2012. Po ukończeniu cyklu istnieje możliwość kontynuacji wspólnej pracy w męskim gronie. Pierwsze spotkanie: 15-16 października.

Miejsce: Warszawa

Cena: 350 zł za jedno weekendowe spotkanie.

Miejsce gwarantuje wpłatę zaliczki w wysokości 100 zł na moje konto w mbanku:

95 1140 2004 0000 3602 3005 7915

Kontakt: zbyszekmil@gmail.com

Superwizja: Michał Duda

Dogadać się z nastolatkiem.

Warsztat dla rodziców

Renata Pająkowska-Górniak

Dialog pomiędzy rodzicami a nastolatkami jest możliwy. Dlaczego jednak tak trudno się porozumieć? Czy popełniamy jakieś błędy w kontakcie z dziećmi? Czy to one są te niedobre?

Dzieci zauważają nasze wybory, zachowania i postawy. Czy aby na pewno jednak łączymy je z zachowaniami naszych dzieci? Jak zaakceptować odmienności i niezależność swojego dziecka nastolatka. Czy jest możliwe „przyciągnięcie” nastolatka na swoją stronę, do swoich przekonań? Czy da się zmusić nastolatka do zmiany zachowania?

Na tym warsztacie przyjrzymy się powyższym tematom, sprawdzimy co innego możemy zrobić, aby ta relacja wyglądała tak jak



marzymy. Naszym celem będzie zwiększenie świadomości naszych reakcji i wartości świata naszych pociech. Zapraszam wszystkich zainteresowanych lepszym zrozumieniem i poprawą kontaktów z własnym dzieckiem.

Termin: 15 październik 2011

Miejsce: PRZEMIANY - Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii, ul.Koszykowa10/5, Warszawa, www.przemiany.com.pl

Cena: 100 zł.

Kontakt: renatapg@op.pl, tel.: 889 245 941.

Superwizja: Michał Duda

Klimakterium.

Czas gorzkości czy rozwoju.

Cykl trzech warsztatów

Anna Blichowska, Jadwiga Bytniewska

Cykl trzech warsztatów przeznaczony dla kobiet, które doświadczają zmian związanych z klimakterium. Dla każdej z nas ten czas transformacji objawia się inaczej. Bywa tak, że jesteśmy zawstydzone zmianami, które się pojawiają, czasem odkrywamy, że inaczej już reagujemy na różne sytuacje, jakoś próbujemy przetrwać ten czas, często w samotności i ukryciu. Proponujemy Wam wspólne przyglądanie się, doświadczanie i rozwijanie świadomości dotyczącej okresu klimakterium. Przyjdźcie będziemy się wspólnie bawić, smuć, śmiać i odkrywać! Będziemy razem. Można uczestniczyć w całym cyklu lub w wybranym warsztacie. Pracujemy metodą psychologii zorientowanej na proces.

1. Symptomy klimakterium - odkryjmy, co nam mówią

Na pierwszym warsztacie wspólnie popatrzymy na klimakterium jako na kolejną odsłonę naszego życia. Spróbujemy bardziej świadomie

czerpać ze zbiorowej kobiecej mądrości, tkwiącej w naszych ciałach, a także docierać do różnych reakcji i przekonań na temat tego okresu oraz pojawiających się zmian. Spróbujemy zobaczyć, jak możemy skorzystać z większej świadomości tego, co wydarza się w naszym ciele i dzięki temu akceptować zmiany w nim zachodzące oraz jak możemy przechodzić przez trudne momenty.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej www.poprostu.gda.pl.

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: 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