

## 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,