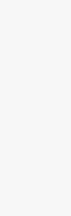


Bezpieczna przestrzeń doświadczania męskiej wrażliwości i mocy



IDEA Na czym opieramy nasze warsztaty

Męska wspólnota

Faceci potrzebują bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o swoich męskich sprawach. Miejsca, gdzie mogliby poczuć wspólnotę i wsparcie innych mężczyzn oraz dzielić się z nimi swoimi doświadczeniami i radościami, dylematami i troskami.

Autentyczna komunikacja

Ludziom towarzyszy uniwersalne pragnienie, by dzielić się tym, co naprawdę przeżywamy i jak nam z tym jest. Bez udawania. Bez obawy, że ktoś nas skrytykuje lub wyśmieje. Bez poczucia, że nie jesteśmy słuchani.

Zmiana, dzięki samoświadomości

Dostęp do emocji i potrzeb daje możliwość świadomego kształtowania naszych zachowań. Dzięki temu odzyskujemy wpływ na własne życie: możemy lepiej zadbać o swoje samopoczucie i relacje z naszymi bliskimi, przyjaciółmi lub współpracownikami.

„**Checemy zaprosić Was do zatrzymania się i sprawdzenia tego, co się z Wami dzieje, żebyście mogli lepiej zadbać o Wasze potrzeby.**

Podsumowując, zapraszamy na spotkanie mężczyzn, którzy szukają doświadczenia męskiej wspólnoty, gdzie można nauczyć się rozpoznawać i wyrażać to, co się z nami dzieje. Dzięki odwadze, by odsłaniać swoją wrażliwość, będą mogli pogłębiać relacje z samymi sobą. To zaś daje dostęp do wewnętrznej siły, której można użyć, by lepiej dbać o jakość własnego życia.



OFERTA

Proponujemy 4 formy spotkań

1.

Warsztat podstawowy obejmuje wprowadzenie do Porozumienia bez Przemocy (NVC), mindfulness, różne formy pracy z ciałem i spotkania w męskim kręgu.

2.

Warsztat podstawowy obejmuje wprowadzenie do Porozumienia bez Przemocy (NVC), mindfulness, różne formy pracy z ciałem i spotkania w męskim kręgu.

3.

Trening interpersonalny daje możliwość praktycznego pogłębienia świadomości tego, w jaki sposób budujemy kontakt w relacjach.

4.

Grupa rozwijająca to możliwość regularnych spotkań w zamkniętej grupie mężczyzn poszukujących lepszych relacji i większej satysfakcji w swoim życiu.

OFERTA

Sprawdź nadchodzące wydarzenia

1. CZUŁY WOJOWNIK - WARSZTAT ROZWOJOWY DLA MĘŻCZYZN.

Wewnętrzny spokój, świadomość czego chcę oraz satysfakcjonujące relacje zależą od umiejętności rozpoznawania własnych emocji i zadbania o swoje potrzeby. W tym celu nasz warsztat w nowatorski sposób łączy metodę „Porozumienie bez Przemocy“ (NVC), mindfulness (uwrażliwość) oraz różne formy pracy z ciałem. Oprócz wiedzy i ćwiczeń praktycznych jest to przestrzeń dzielenia się doświadczeniami w męskim gronie. To wyjątkowa okazja do bycia razem w bezpiecznym gronie innych mężczyzn - bez oceniania i rywalizacji. NVC odwołuje się do prostej zasady - czuję się dobrze, kiedy moje potrzeby są zaspokojone. Dbając o swoje potrzeby, daję sobie szansę na lepsze samopoczucie, co sprawia, że zauważam także potrzeby innych ludzi w moim otoczeniu. To wymiernie poprawia jakość relacji partnerskich, małżeńskich, rodzicielskich i biznesowych. Potrzebuję zatem wiedzieć, co i kiedy czuję, aby móc wiedzieć, czy i kiedy moje potrzeby są zaspokojone. Właśnie w tym mindfulness oraz różne metody pracy z ciałem uzupełniają NVC: regulują emocje, pozwalają zatrzymać goniącą myśl i działań. Kiedy zaś zauważam, czego doświadczam, mogę zareagować w przemyślany sposób. A to umożliwia zaspokajanie potrzeb, poprawia samopoczucie oraz wspiera relacje z ludźmi. Podczas naszego warsztatu będziemy pracować głównie nad komunikowaniem własnych potrzeb tak, aby zostały one dostrzeżone przez innych; nawiązywaniem empatycznego, zyczliwego kontaktu w relacjach z bliskimi oraz zauważeniem i rozumieniem własnych emocji.

UKRYJ

NAJBЛИŻSZY TERMIN

09.10.2021

INWESTYCJA

1000 PLN

ZAPISZ SIĘ

O NAS

Kilka słów o prowadzących warsztaty

JAKUB MACEWICZ

Z wykształcenia jestem socjologiem, pracuję jako psychoterapeuta psychodynamiczny indywidualnie i z grupami, a także jako terapeutą par w modelu EFT. Ukończyłem pełne szkolenie z zakresu terapii EFT dla Par; jestem studentem ostatniego roku całorocznego, czteroletniego szkolenia w Studium Psychoterapii oraz ostatniego roku Szkoły Psychoterapii Grupowej w Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie. Uczestniczyłem w licznych kursach z zakresu Porozumienia bez Przemocy (NVC) oraz wielu warsztatach w nurcie łączenia emocji i ciała.

Przez kilka lat prowadziłem Męski Krąg w Białymostku, a potem byłem pomysłodawcą i współtwórcą Czułego Wojownika. Jestem żonaty, mam trójkę synów. Lubię biegać, jeździć na rowerze i czytać.

JANEK KOWALSKI

Psychoterapeuta Gestalt w trakcie certyfikacji EAGT. Terapeuta IFS (poziom 1). W pracy terapeutycznej korzystam również z narzędzi ACT. Pracuje pod regularną superwizją. Certyfikowany nauczyciel uważności MBLC, współczucia CBLIC i nauczyciel prowadzący w Mindfulness Association Polska. Ponad 10 lat praktyki własnej w medytacji uważności. Wieloletni praktyk i trener Komunikacji Empatycznej (w trakcie certyfikacji CNVC). Współtwórca projektu Czuły Wojownik - warsztatów rozwojowych dla mężczyzn. Certyfikowany trener umiejętności miękkich, z ponad 8 letnim doświadczeniem w organizacjach biznesowych i pozarządowych. Absolwent Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie posiadający wieloletnie doświadczenie jako manager w czołowych międzynarodowych organizacjach.

OPINIE

Lorem ipsum dolor sit amen

„Warsztaty pozwoliły mi lepiej zrozumieć swoje emocje, Oraz spowodowały że mam lepszy kontakt z dziećmi..”

Rafał, 28 lat, mąż, ojciec i przedsiębiorca

„Dotychczas zrozumienie

Kamil, 35 lat

„Doskonaly czas”

Łukasz, 42, tata 2 nastolatków

„Teraz czuję się silny, bo zdaję sobie sprawę z własnej wrażliwości”

Olaf, 56 lat, muzyk

„Nie zdawałem sobie sprawy ile pokładów złości we mnie drzemie, dopiero po odblokowaniu jej, poczułem się wolny.”

Piotr, 34 lata, adwokat

„Czerpanie z ciałem cennym dozna

Klaudiusz, 48

dummy text of the printing and typesetting industry. Lorem Ipsum has been the industry's standard dummy text ever since the 1500s, when an unknown

AKCEPTUJ

ODRZUĆ