

3. CZUŁY WOJOWNIK - INTERPERSONALNY

Warsztat interpersonalny jest skierowany do byłych uczestników naszego warsztatu podstawowego. To spotkanie ma wymiar czysto praktyczny: jest okazją do rozpoznawania i spontanicznego ćwiczenia sposobów budowania kontaktu w relacjach. Mężczyźni potrzebują miejsca, gdzie w otwarty sposób będą mogli dzielić się swoimi emocjami i doświadczeniami. Właśnie taka spontaniczna i bezpośrednia rozmowa umożliwia pogłębianie relacji, co sprawia, że są one intensywnie i bardziej satysfakcjonujące.

WIĘCEJ

INWESTYCJA

1000 PLN

NAJBLIŻSZY TERMIN

09.10.2021

ZAPISZ SIĘ

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 (uważność) 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 wymiennie 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 gonitwę myśli i działań. Kiedy zaś zauważam, czego doświadczam, mogę zareagować w przemyślany sposób. A to ułatwia 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, życzliwego kontaktu w relacjach z bliskimi oraz zauważaniem i rozumieniem własnych emocji.

UKRYJ

NAJBLIŻSZY TERMIN

09.10.2021

INWESTYCJA

1000 PLN

ZAPISZ SIĘ

2. CZUŁY WOJOWNIK “RELACJE & KONFLIKTY” - WARSZTAT ZAAWANSOWANY

Czuły Wojownik “Relacje & Konflikty” skierowany jest do byłych uczestników warsztatu podstawowego. Z jednej strony bazujemy na tych samych filarach: tematyce Porozumienia bez Przemocy (NVC), mindfulness (uważności) oraz pracy z ciałem w męskim gronie. Pogłębiamy ich rozumienie, proponujemy nowe narzędzia i ćwiczenia: pracujemy z wewnętrznym i zewnętrznym krytykiem, wprowadzamy praktykę samoakceptacji i wdzięczności.

WIĘCEJ

INWESTYCJA

1000 PLN

NAJBLIŻSZY TERMIN

09.10.2021

ZAPISZ SIĘ

2. CZUŁY WOJOWNIK “RELACJE & KONFLIKTY” - WARSZTAT ZAAWANSOWANY

Czuły Wojownik “Relacje & Konflikty” skierowany jest do byłych uczestników warsztatu podstawowego. Z jednej strony bazujemy na tych samych filarach: tematyce Porozumienia bez Przemocy (NVC), mindfulness (uważności) oraz pracy z ciałem w męskim gronie. Pogłębiamy ich rozumienie, proponujemy nowe narzędzia i ćwiczenia: pracujemy z wewnętrznym i zewnętrznym krytykiem, wprowadzamy praktykę samoakceptacji i wdzięczności. Z drugiej strony warsztat jest poszerzony o tematykę relacji i konfliktów. Skupiamy szczególną uwagę na tej właśnie tematyce poprzez prezentację modelu EFT opartego na wiedzy dotyczącej sposobów budowania więzi w relacjach. Omawiamy typowe sposoby budowania bezpieczeństwa w naszych kontaktach z ludźmi oraz radzenia sobie z trudnościami w komunikacji. Dzielimy się wiedzą i praktyką w aspekcie tego, jak nabyte wzorce reagowania na relacyjny stres wpływają wzajemnie na partnerów oraz omawiamy negatywny cykl pary w relacjach romantycznych, przyjaźni i biznesie. Poświęcamy również więcej uwagi konfliktom- zarówno ich destrukcyjnej, jak i konstruktywnej roli. Wiedza i praktyka są przeplatane rozmowami w kręgu oraz czasem na relaks.

UKRYJ

NAJBLIŻSZY TERMIN

09.10.2021

INWESTYCJA

1000 PLN

ZAPISZ SIĘ

3. CZUŁY WOJOWNIK - INTERPERSONALNY

Warsztat interpersonalny jest skierowany do byłych uczestników naszego warsztatu podstawowego. To spotkanie ma wymiar czysto praktyczny: jest okazją do rozpoznawania i spontanicznego ćwiczenia sposobów budowania kontaktu w relacjach. Mężczyźni potrzebują miejsca, gdzie w otwarty sposób będą mogli dzielić się swoimi emocjami i doświadczeniami. Właśnie taka spontaniczna i bezpośrednia rozmowa umożliwia pogłębianie relacji, co sprawia, że są one intensywnie i bardziej satysfakcjonujące.

WIĘCEJ

INWESTYCJA

1000 PLN

NAJBLIŻSZY TERMIN

09.10.2021

ZAPISZ SIĘ

3. CZUŁY WOJOWNIK - INTERPERSONALNY

Warsztat interpersonalny jest skierowany do byłych uczestników naszego warsztatu podstawowego. To spotkanie ma wymiar czysto praktyczny: jest okazją do rozpoznawania i spontanicznego ćwiczenia sposobów budowania kontaktu w relacjach. Mężczyźni potrzebują miejsca, gdzie w otwarty sposób będą mogli dzielić się swoimi emocjami i doświadczeniami. Właśnie taka spontaniczna i bezpośrednia rozmowa umożliwia pogłębianie relacji, co sprawia, że są one intensywnie i bardziej satysfakcjonujące. Autentyczna i żywa komunikacja wymaga jednak uczenia się nowych metod wchodzenia w kontakt - metod opartych na otwartości i podejmowaniu ryzyka mówienia wprost o tym, co się czuje i myśli. W te próby w nieunikniony sposób wpisane są nasze obawy i potknięcia. Dlatego chcemy zaprosić Was do sprawdzania nowych taktyk budowania kontaktu w bezpiecznej atmosferze, oferując wsparcie w radzeniu sobie z trudnościami z tym związanymi. Usiądziemy w Kręgu, zbudujemy poczucie bezpieczeństwa, zapytamy o Wasze oczekiwania i zaczniemy rozmawiać. Będziecie dzielić się tym, co u Was, ale też obserwować, jak reagujecie na to, co mówią inni. Będzie czas na wnoszenie doświadczeń spoza grupy, ale też na przyglądanie się temu, co dzieje się “tu i teraz” w Waszych relacjach w trakcie trwania spotkania. Janek i Kuba będą dbać o bezpieczną, intymną atmosferę, wspierać proces grupy i udrażniać komunikację oraz zapraszać do pracy na relacji z innymi uczestnikami w czasie spotkania.

UKRYJ

NAJBLIŻSZY TERMIN

09.10.2021

INWESTYCJA

1000 PLN

ZAPISZ SIĘ

TUTAJ NIE WIEM CZY NIE PRZYDAŁY SIĘ JAKIEŚ DODATKOWY PRZYCIŚK TYPU „WRÓĆ” ŻEBY WRÓCIĆ DO WIDOKU Z DWOMA KOLUMNAMI

TO TRZECIE WYDARZENIE WSKAKUJE NA MIEJSCE DRUGIEGO KIEDY PIERWSZE SIĘ PRZEDAWNİ

DO FORMULARZA GOOGLE