

WARSZTATY ROZWOJOWE DLA RODZICÓW

GRUPA EDUKACYJNO – ROZWOJOWA

Zapraszamy na **cykliczne warsztaty dla rodziców**, którzy chcą lepiej rozumieć siebie i swoje dzieci, budować relacje oparte na uważności, szacunku i wzajemnym zaufaniu oraz z większym spokojem mierzyć się z codziennymi wyzwaniami wychowawczymi.

Cykl obejmuje 10 spotkań tematycznych, które można realizować w dowolnej kolejności – grupa ma charakter otwarty. Po zakończeniu całego cyklu warsztaty rozpoczynają się ponownie od pierwszego spotkania, co umożliwia dołączanie w każdym momencie.

Podczas spotkań przyglądamy się m.in.

- emocjom – własnym i dziecięcym – oraz temu, jak wpływają na zachowanie i relacje,
- złości, frustracji i bezradności – jak je rozumieć i jak sobie z nimi radzić,
- samoregulacji, stresowi i przeciążeniu bodźcami w codziennym życiu,
- potrzebom – jak je rozpoznawać, nazywać i odróżniać od „chceń”,
- stawianiu granic i mówieniu „nie” z uważnością i miłością,
- rolom i przekonaniom, które nieświadomie przenosimy na dzieci,
- alternatywom dla kar i nagród,
- komunikacji opartej na współpracy i Porozumieniu bez Przemocy (NVC).

Warsztaty mają praktyczny charakter – łączą krótkie wprowadzenia teoretyczne z refleksją indywidualną, pracą w parach oraz rozmową w grupie. Ich celem nie jest „idealne rodzicielstwo”, lecz większa świadomość, spokój i autentyczność w relacji z dzieckiem i samym sobą.

Formy pracy: miniwykład, praca indywidualna, praca w parach, praca na forum grupy

Prowadząca: Iana Lisna - Nozykowska

• **ŚRODY, 16.30–18.30**

• **SPR WILANÓW, UL. BRANICKIEGO 15**

• **10 SPOTKAŃ TEMATYCZNYCH**

**ZAPRASZAMY RODZICÓW DZIECI W
RÓŻNYM WIEKU**

OFERTA ADRESOWANA DO MIESZKAŃCÓW WARSZAWY
WARSZTATY SĄ **BEZPŁATNE**

INFORMACJE I ZAPISY :

+48 536 244 059

PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK, 8.00-16.00

