

## **BĄDŹ SOBĄ PO SWOJEMU**

### **- PROGRAM WARSZTATÓW -**

Warsztat jednodniowy dedykowany wzmocnieniu kobiet w ich byciu sobą. W świecie, który mocno wywiera wpływ na to "co musimy" i jak "powinnyśmy" żyć. Pozwól sobie lepiej zrozumieć siebie i poradzić sobie z kompleksami, naciskami otoczenia oraz kanonami piękna. Stań się swoją najlepszą przyjaciółką, a przynajmniej rozpocznij ten proces z Nami. Zrób sobie prezent.

Program (rama):

Czas: 10-16/17 (w tym przerwa obiadowa i krótkie przerwy na nawodnienie i toaletę)

#### **1. Wprowadzenie do tematu:**

- powitanie i przedstawienie programu warsztatu oraz informacje organizacyjne
- trochę o mnie Terapeutce, dlaczego temat jest dla niej ważny i jaka była jej droga do bycia sobą)
- ćwiczenia wprowadzające, otwierające grupę

**2. Odszukaj siebie** - typy osobowości przedstawione poprzez kluczowe wzorce, które nam utrudniają bycie sobą. Uczestniczki lepiej zrozumieją siebie i swój sposób postępowania, by móc być świadomymi i na bieżąco korygować swoją postawę.

Narzędziownia m.in:

Praktyczne sposoby uwolnienia dominującego wzorca, by zbliżyć się do siebie samej.

Ćwiczenia wzmacniające (tunel, koło dla wewnętrznego dziecka).

List do samej siebie.

### **3. Pewność siebie jak zbudować ją zdrowo.**

Czym jest pewność siebie?

Skąd się bierze pewność siebie?

Pewność siebie jako postawa, jako stan, jako cecha

#### **Narzędziownia:**

- Hormony, a pewność siebie
- Wyłanianie wartości
- Alfabet pewności siebie
- Wizualizacja integrująca

### **4. Podsumowanie. Pytania i odpowiedzi.**