

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:

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 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.