

Drodzy studenci i sympatycy pracy z procesem

Z radością oddajemy w Wasze ręce katalog zajęć rekomendowanych przez Instytut Psychologii Procesu w sezonie wiosenno-letnim 2011. Liczymy, że pomoże on zarówno studentom pracy z procesem, jak i wszystkim zainteresowanym łatwiej zorientować się w naszej propozycji oraz zaplanować udział w zajęciach na najbliższe pół roku z wakacjami włącznie.

Aby ułatwić korzystanie z Informatora podzieliliśmy go na kilka bloków, które urozmaiciłyśmy artykułami o psychologii procesu i zagadnieniach, którymi interesujemy się w naszej codziennej praktyce psychoterapeutycznej oraz w badaniach. W pierwszej części Informatora prezentujemy warsztaty szkoleniowe prowadzone przez nauczycieli pracy z procesem. Są one skierowane do osób zainteresowanych poznaniem teorii i metod, które z powodzeniem stosują terapeuci i trenerzy pracy z procesem w różnych obszarach życia. Następnie proponujemy zajęcia superwizyjne i doskonalące umiejętności przeznaczone głównie dla zaawansowanych studentów lub osób, które poważnie myślą o stosowaniu pracy z procesem w swojej praktyce zawodowej. W drugiej części przedstawiamy warsztaty i zajęcia tematyczne, poświęcone konkretnym zagadnieniom lub obszarom pracy z ludźmi. Najczęściej mają one otwartą formułę i są skierowane do osób zainteresowanych własnym rozwojem. Szczegółowej uwadze polecamy ciekawy wybór warsztatów wakacyjnych. Na koniec prezentujemy ofertę psychoterapeutyczną Instytutu wraz z listą osób uprawnionych do prowadzenia psychoterapii (także dla studentów) oraz sylwetki osób prowadzących zajęcia.

Z przyjemnością informujemy, że nasz Instytut wydaje zaświadczenia o udziale w zajęciach rekomendowanych w Informatorze. Zasady uzyskiwania zaświadczeń są różne w przypadku poszczególnych zajęć, stąd o szczegóły prosimy pytać prowadzących. Serdecznie zapraszamy do udziału w zajęciach. Mamy nadzieję, że w naszej różnorodnej ofercie, każdy znajdzie dla siebie coś interesującego. Informator będzie stale uzupełniany w formie elektronicznej w trakcie roku szkoleniowego, dlatego zachęcamy do odwiedzania naszej strony internetowej www.processwork.pl. Z pewnością pojawi się tam wiele nowych, ciekawych propozycji. Następna edycja Informatora jesień 2011 / zima 2012 ukaże się na przełomie września i października.

W imieniu Rady Programu

Joanna Dulińska, Michał Duda

3 - 4 września

Czwarty Zjazd Naukowy Instytutu Psychologii Procesu przy Polskim Stowarzyszeniu Psychoterapeutów i Trenerów Psychologii Procesu

Instytut Psychologii Procesu z Warszawy oraz Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU z Gdańska zapraszają do Sopotu na 3 Ogólnopolski Zjazd Naukowy IPP Work 2010.

Program:

- 1) Prezentacje projektów badawczych z obszaru psychologii procesu
- 2) Procesy grupowe dotyczące społeczności IPP, prezentacja nowego samorządu studenckiego, performance studentów

Termin:

3 września (sobota) godz. 9:00- 21.00

4 września (niedziela) godz. 9.00- 14:00

Miejsce:

Zhong Hua Hotel, sala konferencyjna,

81-769 Sopot, Al. Wojska Polskiego 1

Zjazd przeznaczony jest wyłącznie dla nauczycieli i studentów Instytutu Psychologii Procesu.



24 września - 2 października

5 Ogólnopolski Festiwal Psychologii Procesu - Pop-Kreacje

sny, ciało, twórczość, związki, kariera

Gdańsk, Gdynia, Jelenia Góra, Kalisz, Katowice, Koszalin, Kraków, Łódź, Poznań, Warszawa, Wrocław, Złotów

W programie: wykłady, prezentacje, mini warsztaty, projekcje filmowe, procesy grupowe, bezpłatne konsultacje z psychoterapeutą, otwarte forum;

WSTĘP WOLNY na wszystkie warsztaty, zajęcia i konsultacje. Zapraszamy!

WARSZAWA PSYCHOLOGII
sens



Ośrodki psychoterapeutyczne I gabinety afiliowane przy IPP:

Ośrodek Psychoterapeutyczno Szkoleniowy
POZA CENTRUM;
Al. Ujazdowskie 16 lok 58, Warszawa; tel: 49 820
94 www.pozacentrum.pl;
mail:osrodek@pozacentrum.pl

Ośrodek 'ZaProgiem',
ul. Traugutta 3/6, Warszawa; tel: 662 655 855
zaprogiem@zaprogiem.pl, www.zaprogiem.pl.

PRZEMIANY Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii
ul. Dobra 4/8, Warszawa, tel: 793 79 75 74;
www.przemiany.com.pl

Ośrodek Psychologii Procesu PopSfera,
Łódź; tel.: 501 714 113; [mail:](mailto:mail:osrodek@popsfera.pl)
osrodek@popsfera.pl; www.popsfera.pl

Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU
80-437 Gdańsk-Wrzeszcz, ul. Wajdeloty 22a/8
osrodek@poprostu.gda.pl
Centrum Świadomości Anna Orłowska
Tel.: 502 949 317
centrum@swiadomosci.pl
Www.centrumswiadomosci.pl

Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii SENTIENT
ul. Krótka 21/5 Jelenia Góra
www.sentient.pl
Marianna Kotuniak: tel. 606345332
Agnieszka Kubacka: tel. 609823924

Pracownia Pomocy Terapeutycznej
Małgorzata Zamłyńska
02-501 Warszawa, ul. Balladyny 1 m 26
tel.: 507 707 689; www.psychoterapiappt.pl

Gabinet Psychoterapii i Rozwoju MEATUS
Katarzyna Maj
02-667 Warszawa, ul. Abramowskiego 4;
660 340 099; www.meatus.pl;

Ośrodek Profilaktyczno-Terapeutyczny NAPROGU
77-400 Złotów, ul. Ks. Leona Pellowskiego 8
tel.: 504 025 791 lub 504 107 230
tel/fax: 67 263 90; promocja.zip@wp.pl



Psychoterapia indywidualna

Sesje terapeutyczne (zazwyczaj 55 -
minutowe) odbywają się z częstotliwością i w ilości
określonych wspólnie przez terapeuta i osoby
zainteresowane. Najczęściej sesje mają miejsce raz
w tygodniu. Trudno określić czas trwania
przeciętnej terapii. Ilość spotkań waha się od
jednego do kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu.

Termin i miejsce: Aby umówić się na terapię należy
skontaktować się telefonicznie z wybranym
terapeutą (telefony podajemy przy nazwiskach
uprawnionych terapeutów). Czas oczekiwania
nawizytę może być różny u każdego z terapeutów.

Psychoterapeuci IPP

**Następujące osoby uzyskały Certyfikat
Psychoterapeuty i Nauczyciela Psychologii Procesu
The Research Society for Process Oriented
Psychology w Zürichu. Certyfikat ten uprawnia
także do prowadzenia superwizji i egzaminów w
ramach programów szkoleniowych POP.**

Joanna Dulińska
502 521 021,
jdulinska@pozacentrum.pl
Warszawa

Michał Duda
502 616 396,
mduda@pozacentrum.pl
Warszawa

**Następujące osoby ukończyły Program
Licencyjny IPP, uzyskały Dyplom International
Association of Process Oriented Psychology oraz
Certyfikat Psychoterapeuty Psychologii Procesu
i mają prawo do prowadzenia psychoterapii,
mediacji i pracy z grupami metodą psychologii
procesu.**

Małgorzata Szczepańska
694 847 511,
mszczepanska@pozacentrum.pl
Warszawa

Grzegorz Szczepański
696 576 385,
gszczepanski@pozacentrum.pl
Warszawa

**Następujące osoby są Studentami
Szkolenia Dyplomowego Programu Licencyjnego
IPP i mają prawo do prowadzenia terapii i pracy
z grupami metodą psychologii procesu pod stałą
superwizją Dyplomowanego Nauczyciela
Psychologii Procesu.**

Katarzyna Bekier
663 199 104, kasiajoyful@yahoo.co.uk
Łódź

Dorota Biały
691 032 130, dor6@onet.eu
Warszawa

Agnieszka Ewa Biskupska
608 029 325, agnieszkaewakozlowska@wp.pl
Łódź

Anna Blichowska
504025791, annabli@o2.pl
Złotów

Wiktor Blichowski
504107230, promocja.zip@wp.pl
Złotów

Marzena Borowczak
517 704 782, marzena.borowczak@gmail.com
Gdańsk

Jadwiga Bytniewska
509 664 246, jadwiga@poprostu.gda.pl
Gdańsk

Barbara Cebulak
606 404 726; barbarac3@vp.pl
Koszalin

Adam Chojnacki
502 606 798, chojny@poczta.wp.pl
Gdańsk

Katarzyna Chustecka
513 940 549, kchustecka@pozacentrum.pl
Warszawa

Mikołaj Czyż
601 37 64 74, mikolaj@zaprogiem.pl
Warszawa

Matra Derecka
504 977 401,
Gdańsk

Hanna Dunowska
508 265 252, milanowek22@wp.pl
Warszawa, Milanówek

Anna Gabryjelska-Basiuk
698 643 566, agabryjelska@zaprogiem.pl
Warszawa

Maciej Gendek
692 889 010, macgendek@tlen.pl
Poznań; Cork (Irlandia)

Joanna Jędrzychowska
692 465 692, zen-chai@o2.pl
Gdańsk

Dariusz Jundziłł
605 279 927, djundzill@wp.pl
Warszawa

Agnieszka Jurgielewicz
605 787 237; aga-jurgielewicz@o2.pl
Gdańsk

Alicja Klein
607 921 321, alicja@poprostu.gda.pl
Gdańsk

Marianna Kotuniak
606 345 332, Gobottina@yahoo.com
Bolesławiec

Bartłomiej Kozłowski
517 609 044, bartek@zaprogiem.pl
Warszawa, Żyrardów

Agnieszka Kubacka
609 823 924, agni_ka@interia.pl
Jelenia Góra

Olga Libich-Bluszcz
509 078 011, kolibich@pozacentrum.pl
Warszawa

Katarzyna Maj
660 340 099, majkasia@poczta.onet.pl
Warszawa

Kinga Merchel
665 570 366, k.mer@interia.pl
Poznań

Zbigniew Miłunski
604 508 307, zbyszek@hongan.pl
Warszawa

Anna Orłowska
502 949 317, centrum@swiadomosci.pl
Warszawa

Renata Pająkowska - Górniak
889-245-941, renatapg@przemiany.com.pl
Warszawa

Joanna Palacz
665 181 838; +33 650 94 70 14; yo.asiek@wp.pl
Francja

Joanna Połowicz
692 430 148, jpolowicz@przemiany.com.pl
Warszawa

Jan Przeor
600 207 806, jprzeor@zaprogiem.pl
Warszawa

Ewa Reimschuessel
606 339 365; ewareim@o2.pl
Łódź

Anna Rossi
692 996 203, anamana@poczta.onet.pl
Łódź

Justyna Rzytki - Sroka
0691 774 921, aisyt@wp.pl
Warszawa, Serock

Elżbieta Schroeder
501 740 089, ela@psychoterapia-pop.pl
Warszawa

Agnieszka Serafin
506 089 505, aserafin@zaprogiem.pl
Warszawa

Agata Sobiecka
502 266 685, a.sobiecka@poczta.onet.pl
Poznań

Jowita Strzalińska
501 746 946, jowita@poprostu.gda.pl
Gdańsk

Anna Twardowska
502 911 651, matariki@tlen.pl
Warszawa

Agnieszka Witkowska-Dopieralska
510 292 085; adopieralska@empireum.com
Warszawa

Małgorzata Wnuk-Kocimowska
604 921 422, goszatka@poczta.onet.pl
Warszawa

Justyna Wojciechowska
justynahulskie@gazeta.pl
Warszawa

Małgorzata Zamłyńska
507 707 689, www.psychoterapiappt.pl
Warszawa

Grzegorz Zieliński
501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl
Warszawa



które chcą przyjrzeć się co robią ze swoim czasem. Będzie to okazja do innego spojrzenia na swoje codzienne „ważne” i „ważniejsze” sprawy. Będziemy odkrywać, na ile to czym się zajmujemy na co dzień może przynosić spełnienie i satysfakcję, a na ile pozostaje jedynie wyczerpującym obowiązkiem.

Miejsce: Ośrodek PO PROSTU, Gdańsk-Wrzeszcz, ul. Wajdeloty 22a/8
Cena: 200zł
Kontakt: tel. 605 787 237, email: jowita@poprostu.gda.pl
Superwizja: Michał Duda

odległymi ideami tej nauki ścisłej i ich odniesieniami do naszej psychiki. Zobaczymy, że takie zagadnienia jak efekt tunelowy, zasada nieoznaczoności Heisenberga czy teoria światów równoległych może być pomocna w zrozumieniu jungowskiej teorii kompleksu, figur naszej osobowości czy pojęciu progu w terapii. Mimo teoretycznie brzmiącego tematu na warsztacie przedstawione będą proste ćwiczenia psychologiczne do zastosowania w praktyce w codziennym życiu.

Termin: 4 czerwca 2011 godz. 10-18
Miejsce: Ośrodek ZaProgiem
Cena: 100 zł
Kontakt: jprzeor@zaprogim.pl tel. 600 207 806
Superwizja: Joanna Dulińska



Weekend 4 - 5 czerwca

Podróż między światami równoległymi czyli jak utracić metakomunikatora w jednym i odzyskać go w drugim

Jan Przeor

Jedną z koncepcji wykorzystywanej w Psychologii Zorientowanej na Proces jest współczesna fizyka kwantowa. Na warsztacie zastanowimy się nad kilkoma zdawałoby się

Przeczułeni na własnym punkcie - warsztat terapeutyczny

Małgorzata Zamłyńska

Warsztat będzie poświęcony pracy nad sytuacjami, w których czujemy się zranieni przez czyjeś słowa lub zachowania oraz nad indywidualnym rozumieniem tych sytuacji. Zajmiemy się również tematem odrzucenia, niedocenienia i umniejszania w relacjach bliższych

i dalszych. Porozmawiamy o tym co nas odcina od zewnętrznej rzeczywistości i zamyka na innych oraz o tym gdzie jest „ja” w sytuacji zranienia?

Termin: 4 czerwca 2011, w godz. 10-18
Miejsce: Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP
ul. Boryszewska 4, 00-781 Warszawa
Cena: 160 PLN (zapisy telefoniczne lub mailem)
Kontakt: tel. 507 707 689 lub zamlynska@gmail.com, www.psychoterapiappt.pl
Superwizja: Michał Duda

6 czerwca

Dni Otwarte w Centrum Świadomości - Coaching artystyczny metodą psychologii zorientowanej na proces

Anna Orłowska

Coaching artystyczny przeznaczony jest zarówno dla profesjonalnych artystów, jak i dla twórców amatorów, którzy chcą pracować nad osiągnięciem wyznaczonych przez siebie celów w konkretnej dziedzinie sztuki. Będziemy przyglądać się temu, co przeszkadza nam w osiągnięciu celu oraz badać w jaki sposób wykorzystać te przeszkody do osiągnięcia pełniejszego procesu twórczego.

Termin: 6 czerwiec, godz. 18.30-21.00
Miejsce: Centrum Świadomości, ul. Gwiazdzista 7b m 34, Warszawa
Cena: warsztaty są bezpłatne w ramach Dni Otwartych Centrum Świadomości. Ilość miejsc ograniczona, obowiązuje wcześniejsza rezerwacja emailowa.
Kontakt: Anna Orłowska tel. 502 949 317, email: centrum@swiadomosci.pl, www.centrumswiadomosci.pl
Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 11 - 12 czerwca

Spotkania ze Sobą przy garach - Spotkanie z własną tworczością i kreatywnością

Dorota Biały

Kuchnia, garnki, stół, talerze to przestrzeń w której może ujawnić się w Tobie Twórca o nieograniczonej mocy. Mega pomysły,

mega dekoracje, mega przepisy. Przyjdź, pofolguj sobie, daj wolne swojemu Krytykowi, a przed Twórcą otwórz szeroko drzwi. Zostaw za sobą przepisy, poradniki kulinarne. Zrób coś totalnie odjazdowego. Stwórzmy przestrzeń dla Twórcy. Poznaj go w sobie i umów się z nim na kolejne wspólne gotowanie.

Termin: 11 czerwiec 11:00-18:00

Miejsce: Studio Fotografii Kulinarnej w Budach Michałowskich k. Grodziska Maz.

Cena: 150 PLN,-

Kontakt: spotkaniazesoba@onet.pl, tel. 691032130

Superwizja: Michał Duda

Zatrzymać świat - warsztat dla zmagających się z presją czasu

Kinga Merchel

Nie mogę już szybciej! Jestem znużony, lecz ciągle próbuję nadążyć.

Na chwilę wypadam z nurtu a potem znów biegnę by dogonić niedoścignione. Płacę za ten pośpiech własnym zdrowiem i utratą radości życia. Oglądam świat zza szyb, pędzącego wehikułu czasu. Zapominam, że JESTEM. Zapominam, że ISTNIEJĘ. Na warsztacie poznamy nasz osobisty stosunek do czasu. Postaramy się zrozumieć, dlaczego żyjemy pod jego presją. Sięgnijemy do metod psychologii procesu aby sprawdzić kto nas pogania. Spróbujemy zaprzyjaźnić się z czasem i nauczyć jak respektować jego prawa, żyjąc jednocześnie w zgodzie z własnym rytmem. Zatrzymamy się na chwilę w miejscu, gdzie



Termin: sobota 11.06.11 godz.: (10:00-18:00)

Miejsce: Poznań
szczegółowe informacje 665 570 366

Cena: 140 zł

Kontakt: 665 570 366, e-mail: k.mer@interia.pl

Superwizja: Michał Duda

Warsztat o samotności

Agnieszka Serafin

Samotność ma bardzo wiele barw i form. Jest nieodłącznym elementem naszego życia. Czasami się jej boimy i bardzo próbujemy z niej wyjść, a czasami za nią tęsknimy. I mimo tego, że

Podczas warsztatu spróbujemy lepiej poznać światy naszych samotności po to, by odkryć, co w nich może być wartościowego i niezwykłego. Zobaczymy, w czym samotność może być pomocna i jak ją najlepiej wykorzystać. Popracujemy także nad tymi sytuacjami, kiedy samotność jest przede wszystkim bolesna i spróbujemy znaleźć nasze własne sposoby na jej przekraczanie.

Termin: sobota 10-17, niedziela 10-16

Miejsce: Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3 lok. 6. Warszawa

Cena: 300 zł., zapisy telefoniczne.

Kontakt: tel. 506 089 505, a@agnieszkaserafin.pl, www.agnieszkaserafin.pl www.zaprogiem.pl

Superwizja: Michał Duda

Weekend 18 - 19 czerwca

Wzorce uzależnień a mit osobisty

Mikołaj Czyż

Jest to dwudniowy warsztat przeznaczony dla osób, które, pomimo tego, że od lat nie są aktywnie uzależnione lub nigdy nie były, wiedzą, że mają skłonność do nałogów i temat ten pozostaje dla nich żywy. Celem zajęć jest poszukiwanie i rozwijanie znaczenia, jakie kryje się za tendencją do uzależnienia; znaczenia, które odnosi się do wielkich zagadnień sensu indywidualnego życia, do mitu osobistego. Same uzależnienia można rozpatrywać na wielu płaszczyznach. Celem tych warsztatów jest poszukiwanie związku, jakie osobiste tendencje do uzależnień mają z najgłębszymi wzorcami psychologicznymi. Kiedy te tendencje do



wszystko jest jednością. Sięgnijemy do CZASU ŚNIENIA po skuteczne sposoby radzenia sobie z presją czasu.

samotność często niesie bardzo dużo cierpienia, to jest też takim stanem, kiedy można szczególnie skupić się na relacji z samym sobą i lepiej poznać własne potrzeby i marzenia.

konkretnych uzależnień od substancji lub zachowań zostaną potraktowane w sposób odpowiedzialny, nacechowany ciekawością i otwartością to zaczynają stanowić źródło zrozumienia i mogą nakreślić kierunek pełniejszego życia. Dzięki temu stanowią alternatywę dla ryzykowania życia poddając się uzależnieniu lub ryzykowania sensu życia, próbując odrzucić je w całości.

Serdecznie zapraszam osoby, które z osobistych (lub osobistych i zawodowych) powodów poszukują znaczenia i najgłębszych wartości w powtarzających się skłonnościach do uzależnień. Podczas zajęć będziemy także odkrywali, w jaki sposób można konstruktywnie te wartości realizować w życiu. Warsztat ma charakter rozwojowy i nie jest skierowany dla osób z aktywnym uzależnieniem bądź w trakcie trzeźwienia.

Miejsce: Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3 lok. 6, Warszawa

Cena: 200zł, wymagana wcześniejsza rezerwacja miejsca

Kontakt: tel. 601 37 64 74, www.mikolajczyk.pl, www.zaprogiem.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 25 - 26 czerwca

Ja, moje ciało i szczęście wyjazdowy kobiecy warsztat na Warmii

Agnieszka Serafin

W ten długi weekend zapraszam na czterodniowy warsztat, podczas którego zanurzymy się w świat tajemnic i potencjału ukrytego w naszej relacji z własnym ciałem. Z jednej strony ciało to my, poprzez nie doświadczamy życia, świata i innych ludzi, czujemy, oddychamy, zmieniamy się, kochamy. Stanowi cudowne źródło najróżniejszych doznań i radości. Z drugiej strony często jest ono dla nas pełen zagadek, czasami wysyła sygnały, których albo nie rozumiemy, ale nie chcemy doświadczać.

Podczas tego warsztatu będziemy miały możliwość zbliżyć się do swojego ciała i wsłuchać w jego mądrość. Ze względu na kameralność grupy znajdzie się dużo miejsca na pracę nad doznaniem, symptomami i tęsknotami związanymi z kobiecością.

Warsztat prowadzony będzie metodą psychologii procesu, z elementami pracy z ruchem i głosem (żadne umiejętności nie są potrzebne do uczestnictwa). Serdecznie zapraszam kobiety w każdym wieku.

Termin: od 11.00 w czwartek do 16.00 w niedzielę, łącznie 27 godzin zajęć

Miejsce: Kawkowo na Warmii, gospodarstwo "Łan-Sztuk". Dom ze słoneczną werandą, położony na wzgórzu w malowniczej okolicy, wśród łąk i jezior. Cena: 800zł. (cena zawiera opłatę za zajęcia, noclegi i pełne wyżywienie). Zapisy telefoniczne. Ilość miejsc ograniczona.

Kontakt: tel. 506 089 505, a@agnieszkaserafin.pl, www.agnieszkaserafin.pl www.zaprogiem.pl

Superwizja: Kate Jobe

Weekend 2 - 3 lipca

Zatrzymać świat - warsztat dla zmagających się z presją czasu

Kinga Merchel



Nie mogę już szybciej! Jestem znużony, lecz ciągle próbuję nadażyć. Na chwilę wypadam z nurtu a potem znów biegnę by dogonić niedoścignione. Pląc za ten pośpiech własnym zdrowiem i utratą radości życia. Oglądam świat zza szyb, pędzącego wehikułu czasu. Zapominam, że JESTEM. Zapominam, że ISTNIEJĘ.

Na warsztacie poznamy nasz osobisty stosunek do czasu. Postaramy się zrozumieć, dlaczego żyjemy pod jego presją. Sięgnijmy do metod psychologii procesu aby sprawdzić kto nas poganiamy. Spróbujemy zaprzężyć się z czasem i nauczyć jak respektować jego prawa, żyjąc jednocześnie w zgodzie z własnym rytmem. Zatrzymamy się na chwilę w miejscu, gdzie wszystko jest jednością. Sięgnijmy do CZASU ŚNIENIA po skuteczne sposoby radzenia sobie z presją czasu.

Termin: sobota 2.07.11 godz.: (10:00-18:00)

Miejsce: Wrocław

szczełowe informacje 665 570 366

Cena: 140 zł

Kontakt: 665 570 366, e-mail: k.mer@interia.pl

Superwizja: Michał Duda

Weekend 9 - 10 lipca

Spotkania ze Sobą przy garach - Uzależnienia i obsesje związane z jedzeniem

Dorota Biały

Czasem by przeżyć coś trudnego lub szalonego potrzebujemy substancji która przeniesienie nas ponad naszymi codziennymi

uwarunkowaniami - na drugą stronę. Tam gdzie jest ekscytująco, albo wesoło.. z innymi. Tam gdzie możemy pracować wiele godzin intensywnie, bez żadnej przerwy, albo poczuć się kimś lepszym. Czekolada, kawa, zdrowa żywność, cukier - z czasem potrzebujemy ich więcej i więcej by dotrzeć tam gdzie możemy być inni. Przyjdź na warsztat, spróbuj odkryć energię której potrzebujesz w życiu. Może masz ją od dawna, ale z niej nie korzystasz? A może gdy ją poznasz przestaniesz uzależniać się od jej substytutów?

Termin: 9 lipiec 11:00-18:00

Miejsce: Studio Fotografii Kulinarnej w Budach Michałowskich k. Grodziska Maz.

Cena: 150 PLN,-

Kontakt: spotkaniazesoba@onet.pl, tel. 691032130

Superwizja: Michał Duda

korzystanie ze zdolności i możliwości, które posiadamy. Będziemy uczyć się jak budować głębokie i satysfakcjonujące dla wszystkich związki.

Będziemy uczyć się postaw odkrywcy, ucznia i przewodnika, które pozwalają czynić karierę wyzwaniem i przygodą.
Zagadnienia poruszane w trakcie warsztatu to:

Weekend 2 - 3 kwietnia

Psychologia Kariery cz.2 - Feedback czyli o czerpaniu mocy z informacji zwrotnych

Grzegorz Zieliński

(opis warsztatu wcześniej w marcu 26-27)

Termin: 2-3 kwietnia.

Miejsce: Poznań. Szczegóły dotyczące adresu u prowadzącego - 501 409 481

Cena: 250 zł.

Kontakt: Grzegorz Zieliński, 501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl, www.pozacentrum.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Medytacje z mandalą

Marzena Borowczak

Agnieszka Jurgielewicz

Jest to cykl 5 cotygodniowych spotkań w przyjemnej, rozluźniającej atmosferze, podczas których będziemy przyglądać się różnym sferom własnego życia w niecodzienny sposób, poprzez zagłębianie się w swoje wewnętrzne stany. Warsztat jest podróżą do wnętrza mającą odzwierciedlenie w artystycznym wyrazie jakim jest mandala. To spojrzenie z innej strony na swoje zasoby, które określają nasz byt. To czas dla Ciebie, do refleksji nad sobą i nad tym co posiadasz. Buduje bazę do dalszego rozwoju i umacnia poczucie wartości. Umiejętności malarskie odkładamy na bok, tu chodzi o wyrażenie indywidualności w jak najbardziej swobodny sposób.

Będzie to dla nas także okazja do zatrzymania się, wzięcia głębokiego oddechu i spojrzenia w siebie, nawiązania kontaktu ze swoją wewnętrzną istotą, posłuchania swoich pragnień, które w codziennym życiu często odsuwamy na dalszy plan stwierdzając... „później zajmę się sobą”. To będzie przestrzeń i czas dla Ciebie.

Termin: 5 spotkań w stały dzień tygodnia na przestrzeni kwietnia - maja (dokładne daty i miejsce spotkań zostanie dostosowane do liczby zgłoszeń i podane mailowo lub telefonicznie)

Miejsce: Trójmiasto

Cena: 40 zł za pojedyncze spotkanie, 170 zł za cały cykl

Kontakt: Marzena Borowczak, 517 704 782, marzenaborowczak@gmail.com

Agnieszka Jurgielewicz, 605 78 72 37, agajurgielewicz@gmail.com

Superwizja: Michał Duda

Zajęcia odbywają się raz w miesiącu i trwają cały weekend. Uczestnictwo w pierwszym spotkaniu nie zobowiązuje do uczestnictwa w całym cyklu. Warsztaty rozpoczynają się w marcu 2011 i trwają do sierpnia 2011. Po ukończeniu cyklu istnieje możliwość kontynuacji wspólnej pracy w męskim gronie.

Termin: Kolejne spotkania: 21-22 maja, 25-26 czerwca; 31.07-05.08 - wyjazdowy warsztat letni
Miejsce: Przedszkole przy ul. Zakrzewskiej 13 w Warszawie.

Cena: 350zł za jedno spotkanie weekendowe, wymagana wcześniejsza rezerwacja
Kontakt: tel. 604 508 307, zbyszekmil@gmail.com
Superwizja: Michał Duda

Psychologia Kariery cz.2 - Feedback czyli o czerpaniu mocy z informacji zwrotnych.

Grzegorz Zieliński

Część druga projektu warsztatowego Psychologia Kariery. Tym razem skupiamy się na feedbacku - czyli na informacji zwrotnej.

- jak radzić sobie z ograniczeniami w poszukiwaniu informacji zwrotnych na temat tego co robię,
- jak najlepiej korzystać z feedbacku: co pomaga, co przeszkadza,
- jak znajdować feedback w sobie i na zewnątrz,
- jak wybrać właściwy czas i miejsce na podjęcie decyzji,

Informacji zwrotnych poszukamy u innych osób, w otoczeniu, w zdarzeniach oraz w sobie - intuicji, snach, w ruchu.

Przekształcanie trudności w naukę oraz rozumienie siebie i własnych procesów jako feedbacku dla otoczenia, są to wyzwania jakie stają przed nowoczesnym karierowiczem :)

Miejsce: Wrocław, Budynek Przedsiębiorstwa "Proxima", Sala Lustrzana.

Cena: 250 zł. Przy zapisaniu się na dwie części warsztatu cena za całość - 400 zł.

Kontakt: Grzegorz Zieliński, 501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl, www.pozacentrum.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Ja w swoim ciele - warsztat dla odchudzających się

Adam Chojnacki

Nie możesz zaakceptować swojej wagi i wyglądu? Utknęłaś w pułapce wiecznego odchudzania, a po głowie chodzą wciąż zakazane przekąski? Myślisz, że Twoje życie zmieniłoby się, gdybyś zgubiła kilka „zbędnych kilogramów”? Zapraszam na warsztat poświęcony zjawisku odchudzania i wszystkiemu co z nim związane.

Spróbujemy odpowiedzieć sobie na pytania dlaczego tak się dzieje, po co to robimy i czy na pewno musimy się przy tym katować? Zajrzemy w indywidualne skłonności i procesy, które każą nam przejmować się wagą, oraz skonfrontujemy się z różnymi naciskami społeczno kulturowymi, które zmuszają nas do wiecznej pogoni za doskonałym ciałem. A wszystko po to, by czuć się lepiej, żyć pełniej i być bardziej sobą.

Miejsce: Instytut Eligo, ul. Biskupa Dominika 13/5, Gdynia

Cena: 100 zł

Kontakt: 502 430 464;

adam.chojnacki@arche.org.pl; www.arche.org.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 9 - 10 kwietnia

Odkryj siebie poprzez ruch warsztat dla kobiet

Justyna Wojciechowska

Każda z nas pewnie czuje, że głęboko w niej znajduje się taka część, do której na co dzień nie mamy dostępu, choć czasem byśmy chciały, a z drugiej strony boimy się tego. Że tam gdzie głęboko kryje się nieodkryta, nieoswojona Moc. Może warto wejrzeć w to „coś”, może odkryjemy tam źródła nieznanego twórczego potencjału, siły, kontakt ze sferą duchową? Jaka kobietą mogłabym być, gdybym pozwoliła sobie z tego skorzystać?

Podczas warsztatu będziemy próbowały dotrzeć do tej nieznannej części siebie, szukając do niej dostępu poprzez własne ciało, poprzez ruch. Przez ruchy które znamy, i takie, z których nie zdajemy sobie sprawy. Pozwolimy, by ten ukryty w nas potencjał rozwinął się w tańcu. Następnie zastanowimy się, jak możemy wykorzystać go w naszym życiu w relacjach, w pracy, w rodzinie, jak może on służyć naszemu rozwojowi i karierze.

Termin: godz 10-17

Miejsce: Przedszkole „Przyjaciele Żyrafy” ul Popiełuszki 14 m 117

Cena: 250zł, dla studentów IPP 220 zł

Kontakt: justynahulskie@gazeta.pl, 793 433 825

Superwizja: Joanna Dulińska

Poszukiwacze zaginionej radości

Kinga Merchel

Jeśli jesteś przytłoczony własnym smutkiem, pośpiechem i obowiązkami a Twoje życie utraciło smak ten warsztat jest dla Ciebie. Jeśli bezskutecznie szukasz radości życia a rozrywki i zabawy tego świata wywołują w Tobie uczucie pustki dołącz do nas. Spróbujemy wspólnie:

- przedrzeć się przez dżunglę smutku, obowiązków i pośpiechu,
- odnaleźć ścieżkę do źródła radości,

- obudzić śpiące dziecko w nas,
- roześmiać się szczerze i głośno,
- ucieszyć się światem i zachwycić jego pięknem,
- robić małe wielkie rzeczy.

Z pomocą psychologii procesu przetrzemy szlak do drzemających w nas zasobów.

Zapamiętamy drogę by móc tam wracać jak najczęściej.

Termin: sobota, godz.: (10:00-18:00)

Miejsce: Wrocław

szczegółowe informacje 665 570 366

Cena: 140 zł

Kontakt: 665 570 366, e-mail: k.mer@interia.pl

Superwizja: Michał Duda



O kobiecej mocy

Agnieszka Serafin

Zapraszam na warsztat podczas którego będziemy szukać i cieszyć się naszą kobiecą mocą. Moc ta jest często związana z głębokim kontaktem ze swoją kobiecością, z ciałem, marzeniami, z poczuciem w środku, że coś ważnego się wie i że jest to zgodne z naszą drogą życiową. To czerpanie z kobiecej energii, intuicji i mądrości jest z jednej strony czymś innym i niepowtarzalnym dla każdej kobiety, a z drugiej strony ma największą szansę rozkwitnąć w społeczności innych kobiet.

Przez dwa dni będziemy miały okazję skupić się na radości i mocy bycia kobietą i na tym, w jaki sposób kontakt ze swoją kobiecością może być prawdziwym skarbem zarówno w codzienności, jak i w podejmowaniu życiowych decyzji.



Serdecznie zapraszam do wspólnej pracy i odkryć.

Termin: sobota 10-17, niedziela 10-16

Miejsce: Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3 lok. 6. Warszawa

Cena: 300 zł., zapisy telefoniczne.

Kontakt: tel. 506 089 505, a@agnieszkaserafin.pl, www.agnieszkaserafin.pl www.zaprogiem.pl

Superwizja: Kate Jobe

Jak Cię widzą tak Cię piszą

Anna Blichowska

Cierpisz z powodu wyglądu? Inni odsuwają się od Ciebie, unikają, brzydzą, boją? Czujesz się inny, odrzucony, nieakceptowany? Myślisz, że nie uda Ci się znaleźć partnera/partnerki bo wyglądasz inaczej? Krostki, plamki, grudki i łuszcząca się skóra są Twoim zmartwieniem? Jeżeli tak, to ten warsztat jest dla

Ciebie. Spotkamy się, aby wspólnie się bawić swoim symptomem, wnikać w nasze lęki i niepokoje. W trakcie zajęć przyjrzymy się temu jak doświadczamy swojej skóry i co może z tego wynikać dla naszego rozwoju. Jakie ważne informacje kryją się za tym problemem?

Miejsce: Złotów, Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej

Cena: 200zł

Kontakt: annabli@o2.pl, tel.504025791

Superwizja: Michała Duda

11 kwietnia

Dni Otwarte w Centrum Świadomości

- Coaching artystyczny metodą psychologii zorientowanej na proces

Anna Orłowska

Coaching artystyczny przeznaczony jest zarówno dla profesjonalnych artystów, jak i dla twórców amatorów, którzy chcą pracować nad osiągnięciem wyznaczonych przez siebie celów w konkretnej dziedzinie sztuki. Będziemy przyglądać się temu, co przeszkadza nam w osiągnięciu celu oraz badać w jaki sposób wykorzystać te przeszkody do osiągnięcia pełniejszego procesu twórczego.

Termin: godz. 18.30-21.00

Miejsce: Centrum Świadomości, ul. Gwiazdźdza 7b m 34, Warszawa

Cena: warsztaty są bezpłatne w ramach Dni Otwartych Centrum Świadomości. Ilość miejsc ograniczona, obowiązuje wcześniejsza rezerwacja

emailowa.

Kontakt: Anna Orłowska tel. 502 949 317,

email: centrum@swiadomosci.pl,

www.centrumswiadomosci.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 16 - 17 kwietnia

Spotkania ze Sobą przy garach - Kulinarne bajki i opowieści

Dorota Biały

Jak większość bajek - także bajki kulinarne kończą się pozytywnie. Za ich pośrednictwem, przy pomocy użytych w nich symboli, możemy dotrzeć do ukrytych w naszej psychice nieświadomych treści. Bajki mówią nam o tym jak rozwiązać konflikty, działają łagodząco, a czasem pobudzają do działania. Prześledzimy literaturę, odkryjemy symbolikę, a przede wszystkim stworzymy własną Kulinarą Baśń. Przyjdź, przekonasz się czy potrafisz stworzyć i "przyprawić" swoją własną bajkę.

Termin: 16 kwietnia 11:00-18:00

Miejsce: Studio Fotografii Kulinarnej w Budach Michałowskich k. Grodziska Maz.

Cena: 150 PLN,-

Kontakt: spotkaniazesoba@onet.pl, tel. 691032130

Superwizja: Michał Duda

Przeczuleni na własnym punkcie - warsztat terapeutyczny

Małgorzata Zamłyńska

Warsztat będzie poświęcony pracy nad sytuacjami, w których czujemy się zranieni przez czyjeś słowa lub zachowania oraz nad indywidualnym rozumieniem tych sytuacji. Zajmiemy się również tematem odrzucenia, niedocenienia i umniejszania w relacjach bliższych i dalszych. Porozmawiamy o tym co nas odcina od zewnętrznej rzeczywistości i zamyka na innych oraz o tym gdzie jest „ja” w sytuacji zranienia?

Termin: 16 kwietnia 2011, w godz. 10-18

Miejsce: Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP

ul. Boryszewska 4, 00-781 Warszawa

Cena: 160 PLN (zapisy telefoniczne lub mailem)

Kontakt: tel. 507 707 689 lub

zamlynska@gmail.com, www.psychoterapiappt.pl

Superwizja: Michał Duda

Wzorce uzależnień a mit osobisty

Mikołaj Czyż

Jest to dwudniowy warsztat przeznaczony dla osób, które, pomimo tego, że od lat nie są aktywnie uzależnione lub nigdy nie były, wiedzą, że mają skłonność do nałogów i temat ten pozostaje dla nich żywy. Celem zajęć jest poszukiwanie i rozwijanie znaczenia, jakie kryje się za tendencją do uzależnienia; znaczenia, które odnosi się do wielkich zagadnień sensu indywidualnego życia, do mitu osobistego.

Same uzależnienia można rozpatrywać na wielu płaszczyznach. Celem tych warsztatów jest poszukiwanie związku, jakie osobiste tendencje do uzależnień mają z najgłębszymi wzorcami psychologicznymi. Kiedy te tendencje do konkretnych uzależnień od substancji lub zachowań zostaną potraktowane w sposób odpowiedzialny, nacechowany ciekawością i otwartością to zaczynają stanowić źródło zrozumienia i mogą nakreślić kierunek pełniejszego życia. Dzięki temu stanowią alternatywę dla ryzykowania życia poddając się uzależnieniu lub ryzykowania sensu życia, próbując odrzucić je w całości.

Serdecznie zapraszam osoby, które z osobistych (lub osobistych i zawodowych) powodów poszukują znaczenia i najgłębszych wartości w powtarzających się skłonnościach do uzależnień. Podczas zajęć będziemy także odkrywali, w jaki sposób można konstruktywnie te wartości realizować w życiu.

Warsztat ma charakter rozwojowy i nie jest skierowany dla osób z aktywnym uzależnieniem bądź w trakcie trzeźwienia.

Miejsce: Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3 lok. 6, Warszawa

Cena: 200zł, wymagana wcześniejsza rezerwacja



miejsca

Kontakt: tel. 601 37 64 74, www.mikolajczyz.pl,

www.zaprogiem.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Na dobry początek.

O tym jak płynnie i z łatwością wchodzić w relacje

Olga Libich-Bluszcz

Grzegorz Zieliński

Zapraszamy na warsztat rozwoju osobistego i umiejętności psychologicznych poświęcony rozwijaniu w sobie zdolności przepływu w relacjach. Ten, kto za nim podąża, nie musi się starać, za to jest bardziej obecny - w zgodzie ze sobą i kierunkiem rozwoju relacji. Nasz warsztat służy temu, żeby nauczyć Cię

płynnie wchodzić w relacje. Jednym przychodzi to łatwiej, a innym trudniej, ale każdy może się w tym obszarze czegoś nauczyć. Dlatego też będziemy rozwijać nasze talenty w nawiązywaniu kontaktu, ale też przyglądać się naszym trudnościom, szukając najlepszego dla nich rozwiązania. Wielu z nas rozpoznaje też w sobie kogoś, kto nie interesuje się ludźmi ani relacjami. Jest za to zainteresowany zupełnie czymś innym. Odkryjemy jaki kryje się za tym potencjał i jak możemy z niego korzystać.

Miejsce: Wrocław, Budynek Przedsiębiorstwa "Proxima", Sala Lustrzana.

Cena: 250 zł. Przy zapisaniu się na dwa warsztaty z cyklu o relacjach cena za całość to - 400 zł.

Drugi warsztat nosi tytuł "Meandry bliskości".

Kontakt: KasiaOlga - 509 078 011,

kolibich@pozacentrum.pl

Grzegorz - 501 409 481, gzielinski@pozacentrumpl

www.pozacentrum.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

29 kwietnia - 3 maja

W poszukiwaniu swojej Góry

Justyna Wojciechowska

Każdy z nas przeżywa takie momenty w życiu, kiedy warto zatrzymać się na chwilę, zastanowić się, kim jestem, jaka jest moja droga, w którą stronę pójść? W takich momentach dobrze jest na pewien czas zostawić swoje codzienne sprawy i udać się w miejsce, które pomoże nam odnaleźć odpowiedzi na nurtujące nas pytania. Zapraszam wszystkich, którzy pragną na parę dni jak najbardziej oderwać się od cywilizacji, aby poprzez kontakt z otaczającą nas Naturą odkryć i rozwinąć nieznaną część siebie tak, by te doświadczenia móc zabrać z powrotem do swojego codziennego życia i je nimi wzbogacić.



Miejsce: Odbędzie się w miejscu, które przez swoją prostotę pomoże skupić się na wewnętrznych doświadczeniach - bardzo klimatycznej chacie „Kulasówka” położonej w malowniczym i dzikim miejscu na zboczach Beskidu Sądeckiego.
Cena: przy wpłacie zaliczki do 10.04 450zł, po tym terminie 500zł. Obejmuje zajęcia, nocleg oraz posiłki (wyżywienie wegetariańskie)
Kontakt: justynahulskie@gazeta.pl, 793 433 825
Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 30 kwietnia - 1 maja

Sztuka rozwiązywania konfliktów

Alicja Klein

Każda osoba od czasu do czasu doświadcza wewnętrznych i zewnętrznych konfliktów. Większość z nas postrzega je jako zjawiska negatywne i niepożądane. Często w sytuacji konfliktowej próbujemy wyprzeć ze świadomości pojawiające się napięcie zachowując się tak, jakby nic niepokojącego się nie działo. Czasami próbujemy analizować sytuację dążąc do zmiany siebie lub innych, aby zapobiec podobnym wydarzeniom w przyszłości. Zdarza się także, że aktywnie uczestniczymy w konfliktach raniąc siebie nawzajem. Rzadko natomiast patrzymy na konflikt jako na zjawisko normalne, naturalny element życia, a jeszcze rzadziej jako na okazję do rozwoju.

Na warsztacie spojrzymy na sytuację konfliktową jako na sytuację potencjalnie znaczącą, sytuację z której możemy się wiele nauczyć, sytuację która może być przekształcana w sposób twórczy z korzyścią dla jej uczestników. Będziemy działać w oparciu o założenie, że zasadniczym czynnikiem rozwiązywania konfliktów jest świadomość.

Miejsce: Gdańsk-Wrzeszcz, Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU
Cena: 200 zł
Kontakt: +48 607 921 321, alicja@poprostu.gda.pl
Superwizja: Michał Duda
Szczegółowe informacje: www.poprostu.gda.pl

Weekend 7 - 8 maja

Kreatywność dla każdego - czyli warsztat o sposobach na twórcze rozwiązywanie problemów

Ewa Reimschuessel

Celem tego warsztatu jest zarówno umiejętność twórczego radzenia sobie z sytuacją „zatkania” w konkretnym projekcie, jak też kształtowanie życia w kierunku bardziej kreatywnego, radosnego, w kontakcie z „przepływem życia”. Będzie na nim można wypróbować możliwości koncepcji psychologii procesu w twórczości np. korzystania z 'pól intencjonalnych', możliwości „trzech poziomów doświadczania rzeczywistości” i również cudów jakie umożliwia działanie zespołowe. Będziemy też zajmować się tymi trudnymi momentami gdy mówimy sobie np. „zrobię to później”, „nie wiem jak”, „to nie ma sensu”. Czeką nas niezła zabawa, a niektórzy nazywają to pracą :))

Termin: sobota 10:00-18:00 (z przerwą obiadową), niedziela 10:00-16:00

Miejsce: Łódź, Ośrodek Popsfera, szczegółowe informacje www.popsfera.pl
Cena: 250 zł (dla studentów 200 zł.)
Kontakt: 606 339 365, e-mail: ewareim@o2.pl
Superwizja: Michał Duda

Jestem rodzicem jestem sobą

Anna Gabryjelska-Basiuk

Czy czujesz się zagubiona/y wśród setek poradników na temat wychowania dzieci? Wśród metod i niejednokrotnie sprzecznych rad, które okazują się niemożliwe do zastosowania? Irytują Cię krytyczne uwagi, dziadków, ciotek, ludzi na ulicy, którzy wiedzą lepiej jak powinno się wychowywać dziecko? Nie dowierzasz kursom pt. 'idealny rodzic' lub 'mama na medal'? A może po prostu chcesz dowiedzieć się więcej o sobie i być bardziej świadomym rodzicem?

Ten warsztat pomoże Ci:

- odnaleźć własny styl bycia rodzicem i głębokie wartości, które prowadzą Cię na tej drodze;
- poczuć się pewnie w roli rodzica i zacząć twórczo kreować rodzinną rzeczywistość;
- stworzyć głębszy kontakt ze swoim dzieckiem;
- mądrze uwzględnić zarówno swoją stronę jak i stronę dziecka w domowych konfliktach;
- nauczyć się reagować na krytykę i niechciane rady otoczenia.

Termin: sobota 10-16, niedziela 10-15

Miejsce: Warszawa, Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3 lok. 6.

Cena: 300 zł. udział w warsztacie rezerwuje się przez wpłatę zaliczki 100 zł na konto

Kontakt: tel. 795 600 824, kontakt@strefarodzicow.com, www.strefarodzicow.com
Superwizja: Dawn Menken

Meandry bliskości - warsztat rozwoju osobistego

Olga Libich-Bluszcz i Grzegorz Zieliński

Zapraszamy na warsztat rozwoju osobistego i umiejętności psychologicznych poświęcony rozwijaniu zdolności przepływu w długotrwałych i bliskich relacjach. Ten, kto za nim podąża, nie musi się starać, za to jest bardziej obecny - w zgodzie ze sobą i kierunkiem rozwoju relacji.

Warsztat skierowany jest do osób pragnących lepiej rozumieć swoje relacje i pełniej je przeżywać.

Nauczysz się:

- pogłębiania znajomości,
- bycia w nurcie długotrwałej relacji,
- jaka atmosfera temu sprzyja, jakie umiejętności już mamy i jak możemy je rozwijać,
- skąd czerpać wzorce najlepiej wspierające unikalny charakter każdego z nas i naszych relacji,
- rozumieć znaczenie dystansu i odrębności i tego jak może ono wzbogacić Twoje relacje.



konkretnych uzależnień od substancji lub zachowań zostaną potraktowane w sposób odpowiedzialny, nacechowany ciekawością i otwartością to zaczynają stanowić źródło zrozumienia i mogą nakreślić kierunek pełniejszego życia. Dzięki temu stanowią alternatywę dla ryzykowania życia poddając się uzależnieniu lub ryzykowania sensu życia, próbując odrzucić je w całości.

Serdecznie zapraszam osoby, które z osobistych (lub osobistych i zawodowych) powodów poszukują znaczenia i najgłębszych wartości w powtarzających się skłonnościach do uzależnień. Podczas zajęć będziemy także odkrywali, w jaki sposób można konstruktywnie te wartości realizować w życiu. Warsztat ma charakter rozwojowy i nie jest skierowany dla osób z aktywnym uzależnieniem bądź w trakcie trzeźwienia.

Miejsce: Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3 lok. 6, Warszawa

Cena: 200zł, wymagana wcześniejsza rezerwacja miejsca

Kontakt: tel. 601 37 64 74, www.mikolajczyk.pl, www.zaprogiem.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 25 - 26 czerwca

Ja, moje ciało i szczęście wyjazdowy kobiecy warsztat na Warmii

Agnieszka Serafin

W ten długi weekend zapraszam na czterodniowy warsztat, podczas którego zanurzymy się w świat tajemnic i potencjału ukrytego w naszej relacji z własnym ciałem. Z jednej strony ciało to my, poprzez nie doświadczamy życia, świata i innych ludzi, czujemy, oddychamy, zmieniamy się, kochamy. Stanowi cudowne źródło najróżniejszych doznań i radości. Z drugiej strony często jest ono dla nas pełen zagadek, czasami wysyła sygnały, których albo nie rozumiemy, ale nie chcemy doświadczać.

Podczas tego warsztatu będziemy miały możliwość zbliżyć się do swojego ciała i wsłuchać w jego mądrość. Ze względu na kameralność grupy znajdzie się dużo miejsca na pracę nad doznaniem, symptomami i tęsknotami związanymi z kobiecością.

Warsztat prowadzony będzie metodą psychologii procesu, z elementami pracy z ruchem i głosem (żadne umiejętności nie są potrzebne do uczestnictwa). Serdecznie zapraszam kobiety w każdym wieku.

Termin: od 11.00 w czwartek do 16.00 w niedzielę, łącznie 27 godzin zajęć

Miejsce: Kawkowo na Warmii, gospodarstwo "Łan-Sztuk". Dom ze słoneczną werandą, położony na wzgórzu w malowniczej okolicy, wśród łąk i jezior. Cena: 800zł. (cena zawiera opłatę za zajęcia, noclegi i pełne wyżywienie). Zapisy telefoniczne. Ilość miejsc ograniczona.

Kontakt: tel. 506 089 505, a@agnieszkaserafin.pl, www.agnieszkaserafin.pl www.zaprogiem.pl

Superwizja: Kate Jobe

Weekend 2 - 3 lipca

Zatrzymać świat - warsztat dla zmagających się z presją czasu

Kinga Merchel



Nie mogę już szybciej! Jestem znużony, lecz ciągle próbuję nadażyć. Na chwilę wypadam z nurtu a potem znów biegnę by dogonić niedoścignione. Pląc za ten pośpiech własnym zdrowiem i utratą radości życia. Oglądam świat zza szyb, pędzącego wehikułu czasu. Zapominam, że JESTEM. Zapominam, że ISTNIEJĘ.

Na warsztacie poznamy nasz osobisty stosunek do czasu. Postaramy się zrozumieć, dlaczego żyjemy pod jego presją. Sięgnijemy do metod psychologii procesu aby sprawdzić kto nas poganiamy. Spróbujemy zaprzężyć się z czasem i nauczyć jak respektować jego prawa, żyjąc jednocześnie w zgodzie z własnym rytmem. Zatrzymamy się na chwilę w miejscu, gdzie wszystko jest jednością. Sięgnijemy do CZASU ŚNIENIA po skuteczne sposoby radzenia sobie z presją czasu.

Termin: sobota 2.07.11 godz.: (10:00-18:00)

Miejsce: Wrocław

szczełowe informacje 665 570 366

Cena: 140 zł

Kontakt: 665 570 366, e-mail: k.mer@interia.pl

Superwizja: Michał Duda

Weekend 9 - 10 lipca

Spotkania ze Sobą przy garach - Uzależnienia i obsesje związane z jedzeniem

Dorota Biały

Czasem by przeżyć coś trudnego lub szalonego potrzebujemy substancji która przeniesienie nas ponad naszymi codziennymi

uwarunkowaniami - na drugą stronę. Tam gdzie jest ekscytująco, albo wesoło.. z innymi. Tam gdzie możemy pracować wiele godzin intensywnie, bez żadnej przerwy, albo poczuć się kimś lepszym. Czekolada, kawa, zdrowa żywność, cukier - z czasem potrzebujemy ich więcej i więcej by dotrzeć tam gdzie możemy być inni. Przyjdź na warsztat, spróbuj odkryć energię której potrzebujesz w życiu. Może masz ją od dawna, ale z niej nie korzystasz? A może gdy ją poznasz przestaniesz uzależniać się od jej substytutów?

Termin: 9 lipiec 11:00-18:00

Miejsce: Studio Fotografii Kulinarnej w Budach Michałowskich k. Grodziska Maz.

Cena: 150 PLN,-

Kontakt: spotkaniazesoba@onet.pl, tel. 691032130

Superwizja: Michał Duda

Na dobry początek. O tym jak płynnie i z łatwością wchodzić w relacje

Olga Libich-Bluszcz

Grzegorz Zieliński

(opis warsztatu wcześniej w kwietniu)

Miejsce: Warszawa, ośrodek POZA CENTRUM,
Al. Ujazdowskie 16/58

Cena: 250 zł. Studenci IPP - 200 zł.

Kontakt: Olga - 509 078 011,

kolibich@pozacentrum.pl

Grzegorz - 501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl

www.pozacentrum.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Aslema Tours - na wspólną wędrówkę na Dach Świata. Ladakh administracyjnie należy do Indii, przynależy jednak do Wyżyny Tybetańskiej. Być może stanowił również rdzenną Krainę Dakiń, żeńskich mocy przebudzenia, tańczących taniec życia, umierania i odradzania się, budzących ludzi do świadomego życia.

Będziemy wędrować i medytować, tańczyć i śpiewać, budzić się do radości i pełni, czerpać ze skarbów życia, dziękować za jego dary. Plan dnia jest bardzo prosty. Przed śniadaniem medytacja w ruchu i bezruchu, po śniadaniu wędrowanie, po południu i wieczorem zwiedzanie i wspólne zajęcia warsztatowe, spotkania indywidualne, nocą śpiewanie i taniec przy ogniu, odpoczynek przed dalszą wędrówką.

pasjonuje, cieszy i jakie stawia nam wyzwania. Pracując metodą psychologii procesu będziemy odkrywały własne niepowtarzalne ścieżki, ukryte zasoby, marzenia i sposoby ich realizacji. Pozwolimy, aby nasze sny, intuicje i problemy wskazały nam kierunek rozwoju czy zmian, które będą zgodne z naszym sercem.

Zapraszam zarówno osoby, które wiedzą, czego chcą teraz w swoim życiu i szukają do tego inspiracji, jak i te, którzy czują, że pragną jakiejś zmiany, ale niekoniecznie wiedzą jakiej. Jak co roku nie zabraknie czasu na wypoczynek w pięknym otoczeniu.

Termin: od 12.00 w środę do 15.00 w niedzielę, łącznie 30 godzin zajęć

Miejsce: Kawkowo na Warmii, gospodarstwo "Łan-Sztuk". Dom ze słoneczną werandą, położony na wzgórzu w malowniczej okolicy, wśród łąk i jezior. Cena: 970 zł. (cena zawiera opłatę za zajęcia, noclegi i pełne wyżywienie). Zapisy telefoniczne. Ilość miejsc ograniczona.

Kontakt: tel. 506 089 505, a@agnieszkaserafin.pl, www.agnieszkaserafin.pl www.zaprogiem.pl

Superwizja: Kate Jobe

12 - 18 sierpnia

W poszukiwaniu swojej Góry

Justyna Wojciechowska

Każdy z nas przeżywa takie momenty w życiu, kiedy warto zatrzymać się na chwilę, zastanowić się, kim jestem, jaka jest moja droga, w którą stronę pójść? W takich momentach dobrze jest na pewien czas zostawić swoje codzienne sprawy i udać się w miejsce, które pomoże nam odnaleźć odpowiedzi na nurtujące nas pytania.

Zapraszam wszystkich, którzy pragną na parę dni jak najbardziej oderwać się od cywilizacji, aby poprzez kontakt z otaczającą nas Naturą odkryć i rozwinąć nieznany aspekt siebie tak, by te doświadczenia móc zabrać z powrotem do swojego codziennego życia i je nimi wzbogacić.

Warsztat zawierać będzie elementy surwiwalowe.

Miejsce: Odbędzie się w miejscu, które przez swoją prostotę pomoże skupić się na wewnętrznych doświadczeniach - bardzo klimatycznej chacie „Kulasówka” położonej w malowniczym i dzikim miejscu na zboczach Beskidu Sądeckiego.

Cena: przy wpłacie zaliczki do 15.07 600zł, po tym terminie 650zł. Obejmuje zajęcia, nocleg oraz posiłki (wyżywienie wegetariańskie)

Kontakt: justynahulska@gazeta.pl,

Tel. 793 433 825

Superwizja: Joanna Dulińska



9 - 26 lipca

Na Dach Świata po śnieniu Nieba i Ziemi.

Wyprawa do Ladaku

Zbyszek Miłunski

Spośród wszystkich istot, tylko drzewa i ludzie, stoją pionowo, wyrastają z Ziemi i sięgają ku Niebu. Jednak tylko my, ludzie, możemy łączyć Niebo i Ziemię, i równocześnie wędrować. Wędrując i medytując, tańcząc, tańcząc i śpiewając, my ludzie, możemy odnawiać osłabioną, zapomnianą więź z Ziemią i z Niebem, energią żeńską i męską, energiami żywiołów. Odkrywać skąd przychodzimy i dokąd prowadzi nas Dao. Czy może być na to lepsze miejsce niż Kraina leżąca najbliżej Nieba?

Zapraszam zatem - we współpracy z

Miejsce: Warszawa-Delhi-Ladakh-Delhi-Warszawa
- niezbędna wcześniejsza rezerwacja

Cena: ok. 10 000 PLN,-

Kontakt: tel. 604 508 307, zbyszekmil@gmail.com,

www.hongan.pl

Superwizja: Michał Duda

10 - 14 sierpnia

Na swojej drodze, czyli wakacyjny warsztat o radości życia

Agnieszka Serafin

Serdecznie zapraszam na kolejny kobiecy warsztat letni do Kawkowa tym razem skupimy się na tym, w jaki sposób na co dzień mieć kontakt ze swoim życiem tym, co nas w nim

Wzorce uzależnień a mit osobisty

Mikołaj Czyż

Jest to dwudniowy warsztat przeznaczony dla osób, które, pomimo tego, że od lat nie są aktywnie uzależnione lub nigdy nie były, wiedzą, że mają skłonność do nałogów i temat ten pozostaje dla nich żywy. Celem zajęć jest poszukiwanie i rozwijanie znaczenia, jakie kryje się za tendencją do uzależnienia; znaczenia, które odnosi się do wielkich zagadnień sensu indywidualnego życia, do mitu osobistego.

Same uzależnienia można rozpatrywać na wielu płaszczyznach. Celem tych warsztatów jest poszukiwanie związku, jakie osobiste tendencje do uzależnień mają z najgłębszymi wzorcami psychologicznymi. Kiedy te tendencje do konkretnych uzależnień od substancji lub zachowań zostaną potraktowane w sposób odpowiedzialny, nacechowany ciekawością i otwartością to zaczynają stanowić źródło zrozumienia i mogą nakreślić kierunek pełniejszego życia. Dzięki temu stanowią alternatywę dla ryzykowania życia poddając się uzależnieniu lub ryzykowania sensu życia, próbując odrzucić je w całości.

Serdecznie zapraszam osoby, które z osobistych (lub osobistych i zawodowych) powodów poszukują znaczenia i najgłębszych wartości w powtarzających się skłonnościach do uzależnień. Podczas zajęć będziemy także odkrywali, w jaki sposób można konstruktywnie te wartości realizować w życiu.

Warsztat ma charakter rozwojowy i nie jest skierowany dla osób z aktywnym uzależnieniem bądź w trakcie trzeźwienia.

Miejsce: Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3 lok. 6, Warszawa

Cena: 200zł, wymagana wcześniejsza rezerwacja



miejsca

Kontakt: tel. 601 37 64 74, www.mikolajczyz.pl,

www.zaprogiem.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Na dobry początek.

O tym jak płynnie i z łatwością wchodzić w relacje

Olga Libich-Bluszcz

Grzegorz Zieliński

Zapraszamy na warsztat rozwoju osobistego i umiejętności psychologicznych poświęcony rozwijaniu w sobie zdolności przepływu w relacjach. Ten, kto za nim podąża, nie musi się starać, za to jest bardziej obecny - w zgodzie ze sobą i kierunkiem rozwoju relacji. Nasz warsztat służy temu, żeby nauczyć Cię

płynnie wchodzić w relacje. Jednym przychodzi to łatwiej, a innym trudniej, ale każdy może się w tym obszarze czegoś nauczyć. Dlatego też będziemy rozwijać nasze talenty w nawiązywaniu kontaktu, ale też przyglądać się naszym trudnościom, szukając najlepszego dla nich rozwiązania. Wielu z nas rozpoznaje też w sobie kogoś, kto nie interesuje się ludźmi ani relacjami. Jest za to zainteresowany zupełnie czymś innym. Odkryjemy jaki kryje się za tym potencjał i jak możemy z niego korzystać.

Miejsce: Wrocław, Budynek Przedsiębiorstwa "Proxima", Sala Lustrzana.

Cena: 250 zł. Przy zapisaniu się na dwa warsztaty z cyklu o relacjach cena za całość to - 400 zł.

Drugi warsztat nosi tytuł "Meandry bliskości".

Kontakt: KasiaOlga - 509 078 011,

kolibich@pozacentrum.pl

Grzegorz - 501 409 481, gzielski@pozacentrum.pl

www.pozacentrum.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

29 kwietnia - 3 maja

W poszukiwaniu swojej Góry

Justyna Wojciechowska

Każdy z nas przeżywa takie momenty w życiu, kiedy warto zatrzymać się na chwilę, zastanowić się, kim jestem, jaka jest moja droga, w którą stronę pójść? W takich momentach dobrze jest na pewien czas zostawić swoje codzienne sprawy i udać się w miejsce, które pomoże nam odnaleźć odpowiedzi na nurtujące nas pytania. Zapraszam wszystkich, którzy pragną na parę dni jak najbardziej oderwać się od cywilizacji, aby poprzez kontakt z otaczającą nas Naturą odkryć i rozwinąć nieznaną część siebie tak, by te doświadczenia móc zabrać z powrotem do swojego codziennego życia i je nimi wzbogacić.



Miejsce: Odbędzie się w miejscu, które przez swoją prostotę pomoże skupić się na wewnętrznych doświadczeniach - bardzo klimatycznej chacie „Kulasówka” położonej w malowniczym i dzikim miejscu na zboczach Beskidu Sądeckiego.
Cena: przy wpłacie zaliczki do 10.04 450zł, po tym terminie 500zł. Obejmuje zajęcia, nocleg oraz posiłki (wyżywienie wegetariańskie)
Kontakt: justynahulskie@gazeta.pl, 793 433 825
Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 30 kwietnia - 1 maja

Sztuka rozwiązywania konfliktów

Alicja Klein

Każda osoba od czasu do czasu doświadcza wewnętrznych i zewnętrznych konfliktów. Większość z nas postrzega je jako zjawiska negatywne i niepożądane. Często w sytuacji konfliktowej próbujemy wyprzeć ze świadomości pojawiające się napięcie zachowując się tak, jakby nic niepokojącego się nie działo. Czasami próbujemy analizować sytuację dążąc do zmiany siebie lub innych, aby zapobiec podobnym wydarzeniom w przyszłości. Zdarza się także, że aktywnie uczestniczymy w konfliktach raniąc siebie nawzajem. Rzadko natomiast patrzymy na konflikt jako na zjawisko normalne, naturalny element życia, a jeszcze rzadziej jako na okazję do rozwoju.

Na warsztacie spojrzymy na sytuację konfliktową jako na sytuację potencjalnie znaczącą, sytuację z której możemy się wiele nauczyć, sytuację która może być przekształcana w sposób twórczy z korzyścią dla jej uczestników. Będziemy działać w oparciu o założenie, że zasadniczym czynnikiem rozwiązywania konfliktów jest świadomość.

Miejsce: Gdańsk-Wrzeszcz, Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU
Cena: 200 zł
Kontakt: +48 607 921 321, alicja@poprostu.gda.pl
Superwizja: Michał Duda
Szczegółowe informacje: www.poprostu.gda.pl

Weekend 7 - 8 maja

Kreatywność dla każdego - czyli warsztat o sposobach na twórcze rozwiązywanie problemów

Ewa Reimschuessel

Celem tego warsztatu jest zarówno umiejętność twórczego radzenia sobie z sytuacją „zatkania” w konkretnym projekcie, jak też kształtowanie życia w kierunku bardziej kreatywnego, radosnego, w kontakcie z „przepływem życia”. Będzie na nim można wypróbować możliwości koncepcji psychologii procesu w twórczości np. korzystania z 'pól intencjonalnych', możliwości „trzech poziomów doświadczania rzeczywistości” i również cudów jakie umożliwia działanie zespołowe. Będziemy też zajmować się tymi trudnymi momentami gdy mówimy sobie np. „zrobię to później”, „nie wiem jak”, „to nie ma sensu”. Czeką nas niezła zabawa, a niektórzy nazywają to pracą :))

Termin: sobota 10:00-18:00 (z przerwą obiadową), niedziela 10:00-16:00

Miejsce: Łódź, Ośrodek Popsfera, szczegółowe informacje www.popsfera.pl
Cena: 250 zł (dla studentów 200 zł.)
Kontakt: 606 339 365, e-mail: ewareim@o2.pl
Superwizja: Michał Duda

Jestem rodzicem jestem sobą

Anna Gabryjelska-Basiuk

Czy czujesz się zagubiona/y wśród setek poradników na temat wychowania dzieci? Wśród metod i niejednokrotnie sprzecznych rad, które okazują się niemożliwe do zastosowania? Irytują Cię krytyczne uwagi, dziadków, ciotek, ludzi na ulicy, którzy wiedzą lepiej jak powinno się wychowywać dziecko? Nie dowierzasz kursom pt. 'idealny rodzic' lub 'mama na medal'? A może po prostu chcesz dowiedzieć się więcej o sobie i być bardziej świadomym rodzicem?

Ten warsztat pomoże Ci:

- odnaleźć własny styl bycia rodzicem i głębokie wartości, które prowadzą Cię na tej drodze;
- poczuć się pewnie w roli rodzica i zacząć twórczo kreować rodzinną rzeczywistość;
- stworzyć głębszy kontakt ze swoim dzieckiem;
- mądrze uwzględnić zarówno swoją stronę jak i stronę dziecka w domowych konfliktach;
- nauczyć się reagować na krytykę i niechciane rady otoczenia.

Termin: sobota 10-16, niedziela 10-15

Miejsce: Warszawa, Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3 lok. 6.

Cena: 300 zł. udział w warsztacie rezerwuje się przez wpłatę zaliczki 100 zł na konto

Kontakt: tel. 795 600 824, kontakt@strefarodzicow.com, www.strefarodzicow.com
Superwizja: Dawn Menken

Meandry bliskości - warsztat rozwoju osobistego

Olga Libich-Bluszcz i Grzegorz Zieliński

Zapraszamy na warsztat rozwoju osobistego i umiejętności psychologicznych poświęcony rozwijaniu zdolności przepływu w długotrwałych i bliskich relacjach. Ten, kto za nim podąża, nie musi się starać, za to jest bardziej obecny - w zgodzie ze sobą i kierunkiem rozwoju relacji.

Warsztat skierowany jest do osób pragnących lepiej rozumieć swoje relacje i pełniej je przeżywać.

Nauczysz się:

- pogłębiania znajomości,
- bycia w nurcie długotrwałej relacji,
- jaka atmosfera temu sprzyja, jakie umiejętności już mamy i jak możemy je rozwijać,
- skąd czerpać wzorce najlepiej wspierające unikalny charakter każdego z nas i naszych relacji,
- rozumieć znaczenie dystansu i odrębności i tego jak może ono wzbogacić Twoje relacje.



Miejsce: Wrocław, Budynek Przedsiębiorstwa "Proxima", Sala Lustrzana.
Cena: 250 zł. Przy zapisaniu się na dwa warsztaty z cyklu o relacjach cena za całość to - 400 zł.
Drugi warsztat nosi tytuł "Na dobry początek".
Kontakt: Olga - 509 078 011, kolibich@pozacentrum.pl
Grzegorz - 501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl
www.pozacentrum.pl
Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 14 - 15 maja



Czarodziejski Las - czas i przestrzeń naszej aktywności

Sobota - Kinga Merchel
Niedziela - Ewa Reimschuessel

Cykl dwu warsztatów poświęconych naszemu byciu w czasie pierwszy i w przestrzeni drugi. Celem jest świadome, kreatywne i pełne mocy działanie w świecie.

W sobotę poznamy nasz osobisty stosunek do czasu, postaramy się zrozumieć, dlaczego żyjemy pod jego presją. Spróbujemy zaprzyjaźnić się z czasem i nauczyć jak respektować jego prawa, żyjąc jednocześnie w zgodzie z własnym rytmem. Sięgnijemy do CZASU ŚNIENIA po skuteczne sposoby radzenia sobie z jego presją.

W niedzielę wejdziemy w przestrzeń kontaktu z magią pól intencjonalnych i delikatnych flirtów pragnących schwytać nas i za inspirować do działania, twórczo rozwinąć nasze projekty. Będziemy sprawdzać jak to jest być w kontakcie ze sobą i jednocześnie z tym co chce się dziać, jak to jest być w „przepływie życia”

W cenie warsztatu przewidziane są indywidualne konsultacje i udział w procesie grupowym.

Termin: 10:00-18:00 (z przerwą obiadową)
Miejsce: Kalisz - szczegółowe informacje 665 570 366 www.popsfera.pl
Cena: 240 zł
Kontakt: 665 570 366, e-mail: k.mer@interia.pl lub 606 339 365 ewareim@o2.pl
Superwizja: Michał Duda

Wyjść z cienia przeszłości warsztaty terapeutyczne

Małgorzata Zamłyńska

Warsztaty terapeutyczne przeznaczone są dla osób, które cierpią z powodu konsekwencji dawnych nadużyć seksualnych, fizycznych czy emocjonalnych, borykają się z depresją, nerwicą, problemami w relacjach, zaburzeniami odżywiania, psychosomatyką. Podczas 2-dniowych sesji będziemy pracować nad zrozumieniem swojego ciała i jego symptomów, nad problemami w relacjach oraz nad opuszczeniem pozycji ofiary i nad poczuciem własnej sprawczości.

Termin: 10:00-18:00 (z przerwą obiadową)
Miejsce: Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP ul. Boryszewska 4, 00-781 Warszawa
Cena: 300 PLN (rezerwacja poprzez wpłatę zaliczki wysokości 150 zł po uzgodnieniu z prowadzącą)
Kontakt: tel. 507 707 689 lub zamlynska@gmail.com, www.psychoterapiappt.pl
Superwizja: Michał Duda

Jak Cię widzą tak Cię piszą

Anna Blichowska
Justyna Rzytki-Sroka

Cierpisz z powodu wyglądu? Inni odsuwają się od Ciebie, unikają, brzydzą, boją? Czujesz się inny, odrzucony, nieakceptowany? Myślisz, że nie uda Ci się znaleźć partnera/partnerki bo wyglądasz inaczej? Krostki, plamki, grudki i łuszcząca się skóra są Twoim zmartwieniem? Jeżeli tak, to ten warsztat jest dla Ciebie. Spotkamy się, aby wspólnie się bawić swoim symptomem, wnikać w nasze lęki i niepokoje. W trakcie zajęć przyjrzymy się temu jak doświadczamy swojej skóry i co może z tego wynikać dla naszego rozwoju. Jakie ważne informacje kryją się za tym problemem?

Miejsce: Złotów, Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej
Cena: 200zł
Kontakt: annabli@o2.pl, tel.504025791, jrzytki-sroka@pracazprocesem 691 774 921
Superwizja: Michał Duda

16 maja

Dni Otwarte w Centrum Świadomości - Coaching artystyczny metodą psychologii zorientowanej na proces

Anna Orłowska

Coaching artystyczny przeznaczony jest zarówno dla profesjonalnych artystów, jak i dla twórców amatorów, którzy chcą pracować nad osiągnięciem wyznaczonych przez siebie celów w konkretnej dziedzinie sztuki. Będziemy przyglądać się temu, co przeszkadza nam w osiągnięciu celu oraz badać w jaki sposób wykorzystać te przeszkody do osiągnięcia pełniejszego procesu twórczego.

Termin: godz. 18.30-21.00
Miejsce: Centrum Świadomości, ul. Gwiazdzista 7b m 34, Warszawa
Cena: warsztaty są bezpłatne w ramach Dni Otwartych Centrum Świadomości. Ilość miejsc ograniczona, obowiązuje wcześniejsza rezerwacja emailowa.
Kontakt: Anna Orłowska tel. 502 949 317, email: centrum@swiadomosci.pl, www.centrumswiadomosci.pl
Superwizja: Joanna Dulińska

Meandry bliskości - warsztat rozwoju osobistego

KasiaOlga Libich-Bluszcz

Grzegorz Zieliński

(opis warsztatu wcześniej w tym miesiącu)

Miejsce: Poznań. Dokładne informacje na temat adresu u prowadzących.

Cena: 250 zł.

Kontakt: Olga - 509 078 011,

kolibich@pozacentrum.pl

Grzegorz - 501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl

www.pozacentrum.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

powstały ze zmieszania takich składników jak niczym nie zakłóconej prostoty myślenia, zdecydowania i stanowczości ocierającego się o brak manier czy wręcz agresję. Do tego jeszcze odrobina smaku piwa, pilot od telewizora i gdzieś tam majaczące wiecznie rozrzucone użyte już skarpetki. Jakże jeszcze składniki przyniesiecie na ten warsztat zależy od Waszej ułańskiej fantazji. Przyjrzymy się im spróbujemy dopasować do dzisiejszego poukładanego świata w którym już niestety nie ma polowania na mamuty. A może jest ale o tym pomału zapominamy.

Termin: godz. 10-18

Miejsce: Ośrodek ZaProgiem

Cena: 100 zł

Kontakt: jprzeor@zaprogiem.pl tel. 600 207 806

Superwizja: Michał Duda

Warsztat ten pomoże Ci pogłębić świadomość Twoich ukrytych zasobów, zainspiruje do realizacji swojego ukrytego potencjału. Poprzez ruch, oddech, dźwięk, obraz i pracę z ciałem będziemy odkrywać ważne kierunki naszej aktywności. Poszukamy kryjących się w nas tendencji i jakości, które tworzą ścieżkę naszych działań.

Termin: 28 maja (sobota), od 10 do 18, z godziną przerwą na posiłek

Miejsce: Trójmiasto (szczegóły zostaną podane mailowo lub telefonicznie w późniejszym terminie)

Cena: 100 zł

Kontakt: Agnieszka Jurgielewicz 605 78 72 37,

agajurgielewicz@gmail.com

Marzena Borowczak 517 704 782,

marzenaborowczak@gmail.com

Superwizja: Michał Duda

Weekend 21 - 22 maja

Klinika stresu - praca z ciałem jako profilaktyka

Katarzyna Bekier

Życie bez stresu jest niemożliwe. Stres jest powszechnym wielowymiarowym doświadczeniem, wpływającym na fizjologię ciała, nastrój, sposób zachowania się.

Na warsztacie będziemy poznawać nasze ciało, zadomawiać się w nim, rozgaszczając poprzez koncentrację na doświadczeniach z niego płynących.

Będziemy twórczo rozwijać doświadczenia dowiadując się w jakim kierunku nas prowadzą, co nam podpowiadają i umożliwiają w stresującej sytuacji.

Warsztat dla osób zainteresowanych głębszym kontaktem z własnym ciałem, odkrywaniem psychologicznego znaczenia doświadczeń ciała, rozwijaniem twórczej postawy wobec nich.

Termin: sob. 10-18, ndz. 10-17

Miejsce: Łódź "POPSFERA" www.popsfera.pl

Cena: 300zł. do 30 kwietnia 250 zł. warsztat

rezerwuje się wpłatą zaliczki 100 zł na konto.

Kontakt: 663 199 104, kasia.bekier@gmail.com

Superwizja: Joanna Dulińska

Rzecz o niezbywalnej męskiej mocy

Jan Przeor

Facet, chłop, zawodnik, men i wiele jeszcze innych wyrazów używa się na określenie mężczyzny posiadającego specyficzny ale dość prosty w wyrazie rodzaj energii. To rodzaj siły

Weekend 28 - 29 maja

Psychologia Kariery cz.2 - Feedback czyli o czerpaniu mocy z informacji zwrotnych

Grzegorz Zieliński

(opis warsztatu wcześniej w marcu 26-27)

Miejsce: Warszawa, ośrodek POZA CENTRUM, Al.Ujazdowskie 16/58

Cena: 250 zł. Dla osób które zapiszą się na obie części Psychologii Kariery cena za całość - 400 zł.

Kontakt: Grzegorz Zieliński, 501 409 481,

gzielinski@pozacentrum.pl, www.pozacentrum.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

W poszukiwaniu wewnętrznego rytmu

Agnieszka Jurgielewicz

Marzena Borowczak

Rytm jest podstawą wszelkich procesów życiowych, towarzyszy nam i innym istotom żywym na każdym poziomie funkcjonowania. Kiedy zostaje zaburzony pogrążamy się w chaosie, a nasz duch i ciało nie mogą się rozwijać i dążyć do pełni. Nasz wewnętrzny rytm buduje relacje nas samych ze sobą i z otaczającym światem. Wydaje się, że wszystko to wiemy, ale... czym właściwie jest ten rytm? Jak odnaleźć swój własny rytm? Gdzie go szukać?

Podczas tego warsztatu będziemy podążać za mądrością dziejących się w nas procesów, odkrywać pulsujące w naszych ciałach i umysłach życie i odszukiwać indywidualną drogę wyrazu. Być może zaskoczy nas to co odkryjemy...

Rodzinny piknik - warsztaty dla dzieci i rodziców

Anna Gabryjelska-Basiuk

Dorota Biały

Spotkamy się przy najprostszych czynnościach - podczas przygotowywania posiłku, pieczenia chleba, robienia makaronu a także w zabawie, zawodach i na spacerze w lesie. Oprócz dużej dawki gier edukacyjnych i zabaw proponujemy ćwiczenia, które będą okazją do pracy nad relacją między dzieckiem a rodzicem, poszukania nowych, twórczych rozwiązań codziennych problemów i konfliktów.

Termin: sobota 10-17, niedziela 10-16

Miejsce: Studio Fotografii Kulinarnej w Budach

Michałowskich k. Grodziska Maz.

Cena: 300 PLN,-

Kontakt: spotkaninazesoba@onet.pl,

tel. 691032130

Superwizja: Dawn Menken

Zarządzaj czasem, zarządzaj sobą

Agnieszka Jurgielewicz

Jowita Strzalińska

Masz ciągle za mało czasu, wiecznie się z czymś spieszysz, chciałbyś wykorzystać go jak najlepiej, być sprawnym, skutecznym, a tymczasem czujesz jakby to Czas bawił się Tobą, a Ty stajesz się marionetką w jego rękach. Innym razem masz go dużo, nie musisz się z niczym spieszyć, możesz w końcu zająć się tym czym chcesz, a on przecieka Ci między palcami. Czujesz się coraz bardziej sfrustrowany, winny i planujesz, że od jutra się zmienisz... Chyba wielu z nas doskonale to zna. Warsztat jest doskonałą propozycją dla osób,

które chcą przyjrzeć się co robią ze swoim czasem. Będzie to okazja do innego spojrzenia na swoje codzienne „ważne” i „ważniejsze” sprawy. Będziemy odkrywać, na ile to czym się zajmujemy na co dzień może przynosić spełnienie i satysfakcję, a na ile pozostaje jedynie wyczerpującym obowiązkiem.

Miejsce: Ośrodek PO PROSTU, Gdańsk-Wrzeszcz, ul. Wajdeloty 22a/8
Cena: 200zł
Kontakt: tel. 605 787 237, email: jowita@poprostu.gda.pl
Superwizja: Michał Duda

odległymi ideami tej nauki ścisłej i ich odniesieniami do naszej psychiki. Zobaczymy, że takie zagadnienia jak efekt tunelowy, zasada nieoznaczoności Heisenberga czy teoria światów równoległych może być pomocna w zrozumieniu jungowskiej teorii kompleksu, figur naszej osobowości czy pojęciu progu w terapii. Mimo teoretycznie brzmiącego tematu na warsztacie przedstawione będą proste ćwiczenia psychologiczne do zastosowania w praktyce w codziennym życiu.

Termin: 4 czerwca 2011 godz. 10-18
Miejsce: Ośrodek ZaProgiem
Cena: 100 zł
Kontakt: jprzeor@zaprogiem.pl tel. 600 207 806
Superwizja: Joanna Dulińska



Weekend 4 - 5 czerwca

Podróż między światami równoległymi czyli jak utracić metakomunikatora w jednym i odzyskać go w drugim

Jan Przeor

Jedną z koncepcji wykorzystywanej w Psychologii Zorientowanej na Proces jest współczesna fizyka kwantowa. Na warsztacie zastanowimy się nad kilkoma zdawałoby się

Przeczuleni na własnym punkcie - warsztat terapeutyczny

Małgorzata Zamłyńska

Warsztat będzie poświęcony pracy nad sytuacjami, w których czujemy się zranieni przez czyjeś słowa lub zachowania oraz nad indywidualnym rozumieniem tych sytuacji. Zajmiemy się również tematem odrzucenia, niedocenienia i umniejszania w relacjach bliższych

i dalszych. Porozmawiamy o tym co nas odcina od zewnętrznej rzeczywistości i zamyka na innych oraz o tym gdzie jest „ja” w sytuacji zranienia?

Termin: 4 czerwca 2011, w godz. 10-18
Miejsce: Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP
ul. Boryszewska 4, 00-781 Warszawa
Cena: 160 PLN (zapisy telefoniczne lub mailem)
Kontakt: tel. 507 707 689 lub zamlynska@gmail.com, www.psychoterapiappt.pl
Superwizja: Michał Duda

6 czerwca

Dni Otwarte w Centrum Świadomości - Coaching artystyczny metodą psychologii zorientowanej na proces

Anna Orłowska

Coaching artystyczny przeznaczony jest zarówno dla profesjonalnych artystów, jak i dla twórców amatorów, którzy chcą pracować nad osiągnięciem wyznaczonych przez siebie celów w konkretnej dziedzinie sztuki. Będziemy przyglądać się temu, co przeszkadza nam w osiągnięciu celu oraz badać w jaki sposób wykorzystać te przeszkody do osiągnięcia pełniejszego procesu twórczego.

Termin: 6 czerwiec, godz. 18.30-21.00
Miejsce: Centrum Świadomości, ul. Gwiazdzista 7b m 34, Warszawa
Cena: warsztaty są bezpłatne w ramach Dni Otwartych Centrum Świadomości. Ilość miejsc ograniczona, obowiązuje wcześniejsza rezerwacja emailowa.
Kontakt: Anna Orłowska tel. 502 949 317, email: centrum@swiadomosci.pl, www.centrumswiadomosci.pl
Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 11 - 12 czerwca

Spotkania ze Sobą przy garach - Spotkanie z własną tworczością i kreatywnością

Dorota Biały

Kuchnia, garnki, stół, talerze to przestrzeń w której może ujawnić się w Tobie Twórca o nieograniczonej mocy. Mega pomysły,

Weekend 5 - 6 marca**Co to znaczy być LGB w społeczeństwie?**

Jadwiga Bytniewska

Alicja Klein

Co wynika z bycia lesbijką, gejem, osobą biseksualną w społeczeństwie? Jakie mam w związku z tym przywileje, a jakie ograniczenia? Co to znaczy być mniejszością lub większością? Co to znaczy mieć wyższą lub niższą rangę? Jaką ja mam rangę i w jakich obszarach? Na warsztacie będziemy poszerzać świadomość swojego miejsca w świecie oraz badać swoją gotowość na coming-out. Szczegółowe informacje dostępne są na stronie internetowej www.poprostu.gda.pl.

Termin: sobota godz. 10-18, niedziela 10-16**Miejsce:** Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU, Gdańsk-Wrzeszcz, ul. Wajdeloty 22 A/8**Cena:** 200 zł. Miejsce gwarantuje wpłata zaliczki 100 zł do dnia do 1.03.2011 na konto:

Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU, nr: 46 1140 2004 0000 3102 6439 1610

Kontakt: Jadwiga Bytniewska, tel. 509 664 245,e-mail: jadwiga@poprostu.gda.pl;

Alicja Klein, tel. 607 921 321,

alicja@poprostu.gda.pl**Superwizja:** Michał Duda**W kobiecym ciele... warsztat o małych i dużych namiętnościach**

Agnieszka Serafin

Ciało kobiety to tajemnica, wyzwanie i tęsknota. Z jednej strony daje nam tak wiele możliwości przeżywania przyjemności i radości: poprzez samo bycie, zmysłowość, dotyk, seksualność, jedzenie... Z drugiej strony właśnie te rzeczy bardzo często wiążą się z trudnymi przeżyciami, zagubieniem, ambiwalencją, niespełnieniem. Wiele z nas w życiu nie otrzymało jednoznacznie pozytywnych przekazów na temat cielesności kobiecej. Dlatego często nie jest łatwo dostrzegać i wykorzystywać skarbów, które nam oferuje. Ale gdzieś w środku przeczuwamy, że one istnieją.

Podczas warsztatu w kobiecym gronie skupimy się na tym, w jaki sposób cieszyć się własną cielesnością, małymi i dużymi namiętnościami, swoją niepowtarzalną wersją kobiecości. Popracujemy też nad aspektami, które bywają w tym trudne: na przykład w zmysłowości i pragnieniach, w jedzeniu czy w stawianych nam oczekiwaniach. Ze względu na tematykę warsztatu

kładziony będzie szczególny nacisk na dbanie o delikatność wobec wszystkich uczestniczek. Serdecznie zapraszam do wspólnej pracy.

Termin: sobota 10-17, niedziela 10-16**Miejsce:** Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3 lok. 6. Warszawa**Cena:** 300 zł., zapisy telefoniczne.**Kontakt:** tel. 506 089 505, a@agnieszkaserafin.pl,www.agnieszkaserafin.pl**Superwizja:** Kate Jobe**Psychologia Kariery cz. 1****- Kierunkowanie kariery w sytuacji wątpliwości i trudności**

Grzegorz Zieliński

Warsztat rozwoju osobistego i umiejętności psychologicznych poświęcony karierze zawodowej.

Warsztat powstał z intencją poszukiwania odpowiedzi na pytanie: Czy wątpliwości i trudności w pracy oznaczają, że mam zmienić pracę, czy też zmienić siebie w pracy?

W trakcie warsztatu będziemy:

- określać osobiste potrzeby, cele, wartości i style działania, w oparciu o koncepcję Mitu Życiowego - w efekcie czego wypracujemy Głębką Motywację,
- rozpoznawać własne mocne strony,
- pracować z krytykiem wewnętrznym,
- przeformułowywać problem tak, żeby odzyskać kontrolę i móc podjąć skuteczne działanie,
- poznawać i praktykować ekologię i ekonomię nie-działania, czyli sztuki o tym "jak żyć żeby się nie zużyć". Z pomocą ćwiczeń postaramy się wypracować konkretne rozwiązania oraz przećwiczyć ich zastosowanie w bieżących sytuacjach zawodowych.

Miejsce: Wrocław, Budynek Przedsiębiorstwa "Proxima", Sala Lustrzana, ul. Wierzbowa 15 (róg z Teatralną),**Cena:** 250 zł. Przy zapisaniu się na dwie części warsztatu cena za całość - 400 zł.**Kontakt:** Grzegorz Zieliński, 501 409 481,gzielinski@pozacentrum.pl, www.pozacentrum.pl**Superwizja:** Joanna Dulińska**Weekend 12 - 13 marca****Krótki warsztat O uzależnieniach**

Mikołaj Czyż

Czterogodzinne zajęcia wprowadzające do zagadnienia uzależnień.

Uzależnienia pokazują obszary i emocje, które są częstym źródłem tęsknoty i celem poszukiwań. Można je postrzegać, jako specyficzną próbę rozwiązania różnych sytuacji życiowych, otoczoną sprzecznymi komunikatami kultury i niosącą wielkie niebezpieczeństwo dla zdrowia i funkcjonowania społecznego.

Psychologia procesu nie tylko stawia tezę, że u podstawy uzależnień leży nierozwiązany konflikt dzielący stany „trzeźwości” i „upojenia”, ale wnosi szereg praktycznych narzędzi pracy nad tym konfliktem. Zarówno w kontekście indywidualnym jak i społecznym, w którym uzależnienia tak mocno są osadzone.

Celem zajęć jest zaprezentowanie podstawowych technik i perspektywy psychologii procesu w pracy z uzależnieniami. Warsztat ma charakter rozwojowy i nie jest skierowany do osób z aktywnym uzależnieniem bądź w trakcie trzeźwienia.

Na zajęciach będziemy poruszać się np. w obszarze następujących zagadnień: podmiotowość, papierosy, wolność, doświadczenie, alkohol, kawa, świadomość, decyzja, narkotyki, cierpienie, satysfakcja.

Termin: sobota, 10-14**Miejsce:** Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3 lok. 6, Warszawa**Cena:** 60zł, wymagana wcześniejsza rezerwacja miejsca**Kontakt:** tel. 601 37 64 74, www.mikolajczyk.pl,www.zaprogiem.pl**Superwizja:** Joanna Dulińska**Wyjść z cienia przeszłości warsztaty terapeutyczne**

Małgorzata Zamłyńska

Warsztaty terapeutyczne przeznaczone są dla osób, które cierpią z powodu konsekwencji dawnych nadużyć seksualnych, fizycznych czy emocjonalnych, borykają się z depresją, nerwicą, problemami w relacjach, zaburzeniami odżywiania, psychosomatyką. Podczas 2-dniowych sesji będziemy pracować nad zrozumieniem swojego ciała i jego symptomów, nad problemami w relacjach oraz nad opuszczeniem pozycji ofiary i nad poczuciem własnej sprawczości.

Miejsce: Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP ul. Boryszewska 4, 00-781 Warszawa**Cena:** 300 PLN (rezerwacja poprzez wpłatę zaliczki wysokości 150 zł po uzgodnieniu z prowadzącą)**Kontakt:** tel. 507 707 689 lubzamlynska@gmail.com, www.psychoterapiappt.pl**Superwizja:** Michał Duda

Siła i bezsilność - warsztat dla rodziców

Anna Gabryjelska-Basiuk
Dorota Biały

Czy zdarza Ci się bezradnie rozkładać ręce kiedy dwulatek rzuca się w sklepie na posadzkę bo nie chcesz mu kupić kolorowego lizaka? Albo gdy prosisz trzeci raz, żeby poszedł umyć zęby, a on odwraca się i idzie w przeciwną stronę? Prosisz dziecko żeby założyło kapcie, posprzątało po zabawie, nie wychodziło bez rękawiczek na lodowisko... i tracisz cierpliwość... gdy zdarza się to siódmy raz w tym tygodniu. Niewątpliwie Twoje dziecko ma wiele mocy w dążeniu do tego czego pragnie. Ale Ty również... Gdy po raz kolejny stracisz cierpliwość w takiej lub podobnej sytuacji - pomyśl że ten warsztat jest dla Ciebie.

Na warsztacie będziemy się uczyć jak świadomie wykorzystywać swoją przewagę nad dzieckiem dla dobra Was obojga i Waszej relacji.

Termin: niedziela, 11:00 - 18:00.

Miejsce: Warszawa, Ośrodek Za Progiem ul.

Traugutta 3/ lokal 6

Cena: 150 PLN

Kontakt: spotkaniazesoba@onet.pl lub tel.

691032130

Superwizor: Dawn Menken



Psychologia Kariery cz.1 - Kierunkowanie kariery w sytuacji wątpliwości i trudności.

Grzegorz Zieliński

(opis warsztatu wcześniej w tym miesiącu)

Miejsce: Warszawa, ośrodek POZA CENTRUM, Al.Ujazdowskie 16/58
Cena: 250 zł. Dla osób które zapiszą się na obie części Psychologii Kariery cena za całość - 400 zł.
Kontakt: Grzegorz Zieliński, 501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl, www.pozacentrum.pl
Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 19 - 20 marca

Współzależnienie - jak z nim żyć?

Anna Blichowska

Zauważasz, że nie radzisz sobie w relacji, czujesz, że musisz kontrolować, sprawdzać innych, brak ci wiary i zaufania. Tracisz kontakt z tym co w tobie, z tym co lubiłaś, co cię w życiu kręciło. Może „dopadło” cię współzależnienie. Zapraszam - podczas warsztatu będziemy wspólnie przebywać tę drogę, odszukamy zapomniane reakcje, uczucia i damy im przestrzeń. Poszukamy sposobu na to, aby ponownie poczuć się bezpiecznie w sobie i w relacjach.

Miejsce: Złotów, Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej

Cena: 150 PLN,-

Kontakt: annabli@o2.pl, tel.504025791

Superwizja: Michał Duda

Ciało - królewska droga do twórczego stylu życia

Ewa Reimschuessel

Warsztat jest przeznaczony dla osób zainteresowanych pracą z doświadczeniami związanymi z symptomami fizycznymi i otwartych na różne perspektywy patrzenia na chorobę. Mądrość ludowa, współczesna psychologia a także własne doświadczenia np. bólu głowy po kłótni, mówią nam o ścisłym związku chorowania z kłopotami w relacjach. Ale jak to działa? Na tym warsztacie spróbujemy dotknąć tej tajemnicy.

Będziemy odkrywać psychologiczne znaczenie choroby. W poszukiwaniu „wody żywej” wybierzemy się w podróż jak z baśni o Sobotniej Górze. Dla śmiałości odkrywania esencji życia ukrytej w doświadczeniach ciała czeka cud ożywiania zaczarowanych w kamień i twórcze pełne znaczenia życie.

Termin: sobota 10:00-18:00 (z przerwą obiadową), niedziela 10:00-16:00

Miejsce: Łódź, szczegółowe informacje www.popsfera.pl

Cena: 200 zł

Kontakt: 606 339 365, e-mail: ewareim@o2.pl

Superwizja: Michał Duda

Złość źródło siły i mądrości (IV edycja)

Anna Gabryjelska-Basiuk

Na warsztacie sprawdzisz skąd się bierze i czemu służy twoja złość. Co ją blokuje, dlaczego nie pozwalasz sobie na doświadczanie złości. Albo też dlaczego gniew i irytacja ogarnia cię i pochłania nawet jeżeli tego nie chcesz. Będziemy uczyć się:
- jak złościć się świadomie, bezpiecznie
- wykorzystywać siłę, która w złości jest ukryta.
- jak dotrzeć do informacji stojących za złością i



wykorzystać je dla własnego rozwoju i pogłębienia relacji z innymi.
- jak złościć się zadbać o relacje i nie krzywdzić osoby, na którą się złościć.

Termin: sobota 10-16, niedziela 10-15

Miejsce: Warszawa, Ośrodek Za Progiem, ul. Traugutta 3 lok. 6.

Cena: 300 zł. udział w warsztacie rezerwuje się przez wpłatę zaliczki 100 zł na konto

Kontakt: tel. 795 600 824,

agabryjelska@zaprogiem.pl, www.zaprogiem.pl

Superwizja: Kate Jobe

Weekend 26 - 27 marca

Sztuka komunikacji

Alicja Klein

Większość z nas pragnie satysfakcjonujących relacji. Relacji, w których obie strony czują się rozumiane, w których potrzeby obu stron są uwzględniane i respektowane. Gdy pojawiają się problemy we wzajemnej komunikacji na ogół poszukujemy przyczyn zaistniałej sytuacji oraz sposobów jej rozwiązania. Słuchamy rad, wprowadzamy określone zasady, strategie i

programy działania, które mają być pomocne. Często jednak rozwiązania te są tymczasowe, a niekiedy zupełnie nieskuteczne. Jedną z przyczyn może być fakt, że naszą wzajemną relacją rządzą nie tylko komunikaty wysyłane przez nas w sposób świadomy i intencjonalny, ale także komunikaty z których nie zawsze do końca zdajemy sobie sprawę.

Warsztat poświęcony będzie tej niezamierzonej komunikacji. Będziemy odkrywać sposoby jej przejawiania się, będziemy poszukiwać jej znaczenia oraz możliwości jej twórczego zastosowania tak, aby działała na korzyść naszych relacji, a nie była skierowana przeciwko nim.

Miejsce: Gdańsk-Wrzeszcz, Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU

Cena: 200 zł

Kontakt: +48 607 921 321, alicja@poprostu.gda.pl

Superwizja: Michał Duda

Szczegółowe informacje: www.poprostu.gda.pl

Spotkania ze Sobą przy garach- Sałatka w ruchu

Dorota Biały

Na tym warsztacie wcale nie chodzi o to by zrobić szybko sałatkę.. w ruchu.. między nakarmieniem dziecka, a wysłaniem esemesa. Nie musisz bić rekordów w krojeniu cebuli ani marchewki. Wprost przeciwnie... zwołimy, będziemy kroić, siekać, mieszać obserwując swój ruch, to co robi ręka, głowa i nogi pod stołem. Wynik swoich obserwacji narysujemy.. papryką, jabłkiem lub sałatą. Twoje ciało w ruchu namaluje kogoś, kogo być może warto poznać??

Termin: 11:00 - 18:00

Miejsce: Studio Fotografii Kulinarnej w Budach Michałowskich k. Grodziska Maz.



Cena: 150 PLN,-

Kontakt: spotkaniazesoba@onet.pl, tel. 691032130

Superwizja: Michał Duda



Pod palmami- warsztat dla zmęczonych, przeciążonych, zabieganych i zestresowanych

Kinga Merchel

Goni Cię czas i obowiązki? Pełnisz wiele różnych ról? Czujesz się zmęczony i wyeksploatowany? Twój terminarz pęka w szwach? Chcesz się zatrzymać i wyciszyć, ale już nie potrafisz? Czas odpocząć! Na warsztacie stworzymy przestrzeń dla wypoczynku. Poleniuchujemy w miłej atmosferze. Poznamy strażników naszego pośpiechu i dowiemy się dlaczego bronią dostępu do strefy ciszy w nas samych.

Termin: sobota 21.03.09 godz. 10:00-18:00

(z przerwą obiadową)

Miejsce: Poznań (szczegóły przy zgłoszeniu)

Cena: 120 zł

Kontakt: 665570366 k.mer@interia.pl

Superwizja: Michał Duda

Krytyk wewnętrzny - półtrocza weekendowa grupowa praca z wewnętrznym krytykiem

Dariusz Jundziłł

Grupa dla osób z problemem nieakceptacji siebie i niskiej samooceny. Grupa będzie zamknięta, zajęcia będą miały charakter treningowy rozwojowy. Kierunek pracy to krytyka wewnętrzna, czyli jak sobie poradzić z wewnętrznym krytykiem, jakie są na niego (lub nią) sposoby, jak wyjść na prostą w temacie samoakceptacji i wspierania samego siebie. Dużo ćwiczeń i praktyki w temacie wspomnianego krytyka, od jego zwalczania na różne sposoby, poprzez przejmowanie jego siły, do budowania wewnętrznego miejsca wsparcia, oraz poszukiwanie sprzymierzeńca w kroczeniu ścieżki serca.

Termin: 26-27.03, 16-17.04, 28-29.05, 18-19.06, 09-10.07 lub 17-18.09, 08-09.10.2011

Miejsce: Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii PRZEMIANY www.przemiany.com.pl

Cena: 1500zł przy przedpłacie 400zł przed pierwszym terminem zajęć, po tym terminie 1650zł, dla studentów IPP odpowiednio 1350zł i 1500zł.

Możliwość opłacenia w dwóch ratach.

Kontakt: djundzill@przemiany.com.pl

Tel. 605279927

Superwizja: Joanna Dulińska i Michał Duda

Cykl warsztatów rozwoju osobistego dla mężczyzn - pierwsze spotkanie nowej grupy *Byszek Mituński*

Co to znaczy być mężczyzną? Jak znaleźć własną drogę? Jak żyć pełnią życia? Czym



jest moc osobista i co ją odróżnia od przemocy? Jak wchodzić w związki? Jak je pielęgnować? Jak kochać i być kochanym? Jeżeli nurtują Cię te kwestie, jeżeli chcesz zmieniać siebie i swoje życie, to warsztaty dla mężczyzn są również warsztatami dla Ciebie. Jest to wyprawa po radość i zadowolenie z życia, satysfakcję i poczucie spełnienia.

Warsztaty dla mężczyzn to intensywna praca nad sobą, czerpiąca inspiracje z mądrości rdzennych kultur, mitów i baśni, jej podstawę stanowi psychologia zorientowana na proces. Będziemy pracować z ciałem i głosem, ze snami i relacjami, będziemy pracować ze światem. Będziemy uczyć się jak czerpać inspiracji ze wszystkiego, co nas spotyka. Będziemy rozwijać umiejętność radzenia sobie z trudnościami i barierami utrudniającymi nam swobodne

korzystanie ze zdolności i możliwości, które posiadamy. Będziemy uczyć się jak budować głębokie i satysfakcjonujące dla wszystkich związki.

Będziemy uczyć się postaw odkrywcy, ucznia i przewodnika, które pozwalają czynić karierę wyzwaniem i przygodą.
Zagadnienia poruszane w trakcie warsztatu to:

Weekend 2 - 3 kwietnia

Psychologia Kariery cz.2 - Feedback czyli o czerpaniu mocy z informacji zwrotnych

Grzegorz Zieliński

(opis warsztatu wcześniej w marcu 26-27)

Termin: 2-3 kwietnia.

Miejsce: Poznań. Szczegóły dotyczące adresu u prowadzącego - 501 409 481

Cena: 250 zł.

Kontakt: Grzegorz Zieliński, 501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl, www.pozacentrum.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Medytacje z mandalą

Marzena Borowczak

Agnieszka Jurgielewicz

Jest to cykl 5 cotygodniowych spotkań w przyjemnej, rozluźniającej atmosferze, podczas których będziemy przyglądać się różnym sferom własnego życia w niecodzienny sposób, poprzez zagłębianie się w swoje wewnętrzne stany. Warsztat jest podróżą do wnętrza mającą odzwierciedlenie w artystycznym wyrazie jakim jest mandala. To spojrzenie z innej strony na swoje zasoby, które określają nasz byt. To czas dla Ciebie, do refleksji nad sobą i nad tym co posiadasz. Buduje bazę do dalszego rozwoju i umacnia poczucie wartości. Umiejętności malarskie odkładamy na bok, tu chodzi o wyrażenie indywidualności w jak najbardziej swobodny sposób.

Będzie to dla nas także okazja do zatrzymania się, wzięcia głębokiego oddechu i spojrzenia w siebie, nawiązania kontaktu ze swoją wewnętrzną istotą, posłuchania swoich pragnień, które w codziennym życiu często odsuwamy na dalszy plan stwierdzając... „później zajmę się sobą”. To będzie przestrzeń i czas dla Ciebie.

Termin: 5 spotkań w stały dzień tygodnia na przestrzeni kwietnia - maja (dokładne daty i miejsce spotkań zostanie dostosowane do liczby zgłoszeń i podane mailowo lub telefonicznie)

Miejsce: Trójmiasto

Cena: 40 zł za pojedyncze spotkanie, 170 zł za cały cykl

Kontakt: Marzena Borowczak, 517 704 782, marzenaborowczak@gmail.com

Agnieszka Jurgielewicz, 605 78 72 37, agajurgielewicz@gmail.com

Superwizja: Michał Duda



Zajęcia odbywają się raz w miesiącu i trwają cały weekend. Uczestnictwo w pierwszym spotkaniu nie zobowiązuje do uczestnictwa w całym cyklu. Warsztaty rozpoczynają się w marcu 2011 i trwają do sierpnia 2011. Po ukończeniu cyklu istnieje możliwość kontynuacji wspólnej pracy w męskim gronie.

Termin: Kolejne spotkania: 21-22 maja, 25-26 czerwca; 31.07-05.08 - wyjazdowy warsztat letni
Miejsce: Przedszkole przy ul. Zakrzewskiej 13 w Warszawie.

Cena: 350zł za jedno spotkanie weekendowe, wymagana wcześniejsza rezerwacja
Kontakt: tel. 604 508 307, zbyszekmil@gmail.com
Superwizja: Michał Duda

Psychologia Kariery cz.2 - Feedback czyli o czerpaniu mocy z informacji zwrotnych.

Grzegorz Zieliński

Część druga projektu warsztatowego Psychologia Kariery. Tym razem skupiamy się na feedbacku - czyli na informacji zwrotnej.

- jak radzić sobie z ograniczeniami w poszukiwaniu informacji zwrotnych na temat tego co robię,
- jak najlepiej korzystać z feedbacku: co pomaga, co przeszkadza,
- jak znajdować feedback w sobie i na zewnątrz,
- jak wybrać właściwy czas i miejsce na podjęcie decyzji,

Informacji zwrotnych poszukamy u innych osób, w otoczeniu, w zdarzeniach oraz w sobie - intuicji, snach, w ruchu.

Przekształcanie trudności w naukę oraz rozumienie siebie i własnych procesów jako feedbacku dla otoczenia, są to wyzwania jakie stają przed nowoczesnym karierowiczem :)

Miejsce: Wrocław, Budynek Przedsiębiorstwa "Proxima", Sala Lustrzana.

Cena: 250 zł. Przy zapisaniu się na dwie części warsztatu cena za całość - 400 zł.

Kontakt: Grzegorz Zieliński, 501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl, www.pozacentrum.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Na dobry początek. O tym jak płynnie i z łatwością wchodzić w relacje

Olga Libich-Bluszcz

Grzegorz Zieliński

(opis warsztatu wcześniej w kwietniu)

Miejsce: Warszawa, ośrodek POZA CENTRUM,
Al. Ujazdowskie 16/58

Cena: 250 zł. Studenci IPP - 200 zł.

Kontakt: Olga - 509 078 011,

kolibich@pozacentrum.pl

Grzegorz - 501 409 481, gzielinski@pozacentrum.pl

www.pozacentrum.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Aslema Tours - na wspólną wędrówkę na Dach Świata. Ladakh administracyjnie należy do Indii, przynależy jednak do Wyżyny Tybetańskiej. Być może stanowił również rdzenną Krainę Dakiń, żeńskich mocy przebudzenia, tańczących taniec życia, umierania i odradzania się, budzących ludzi do świadomego życia.

Będziemy wędrować i medytować, tańczyć i śpiewać, budzić się do radości i pełni, czerpać ze skarbów życia, dziękować za jego dary. Plan dnia jest bardzo prosty. Przed śniadaniem medytacja w ruchu i bezruchu, po śniadaniu wędrowanie, po południu i wieczorem zwiedzanie i wspólne zajęcia warsztatowe, spotkania indywidualne, nocą śpiewanie i taniec przy ogniu, odpoczynek przed dalszą wędrówką.

pasjonuje, cieszy i jakie stawia nam wyzwania. Pracując metodą psychologii procesu będziemy odkrywały własne niepowtarzalne ścieżki, ukryte zasoby, marzenia i sposoby ich realizacji. Pozwolimy, aby nasze sny, intuicje i problemy wskazały nam kierunek rozwoju czy zmian, które będą zgodne z naszym sercem.

Zapraszam zarówno osoby, które wiedzą, czego chcą teraz w swoim życiu i szukają do tego inspiracji, jak i te, którzy czują, że pragną jakiejś zmiany, ale niekoniecznie wiedzą jakiej. Jak co roku nie zabraknie czasu na wypoczynek w pięknym otoczeniu.

Termin: od 12.00 w środę do 15.00 w niedzielę, łącznie 30 godzin zajęć

Miejsce: Kawkowo na Warmii, gospodarstwo "Łan-Sztuk". Dom ze słoneczną werandą, położony na wzgórzu w malowniczej okolicy, wśród łąk i jezior. Cena: 970 zł. (cena zawiera opłatę za zajęcia, noclegi i pełne wyżywienie). Zapisy telefoniczne. Ilość miejsc ograniczona.

Kontakt: tel. 506 089 505, a@agnieszkaserafin.pl, www.agnieszkaserafin.pl www.zaprogiem.pl

Superwizja: Kate Jobe

12 - 18 sierpnia

W poszukiwaniu swojej Góry

Justyna Wojciechowska

Każdy z nas przeżywa takie momenty w życiu, kiedy warto zatrzymać się na chwilę, zastanowić się, kim jestem, jaka jest moja droga, w którą stronę pójść? W takich momentach dobrze jest na pewien czas zostawić swoje codzienne sprawy i udać się w miejsce, które pomoże nam odnaleźć odpowiedzi na nurtujące nas pytania.

Zapraszam wszystkich, którzy pragną na parę dni jak najbardziej oderwać się od cywilizacji, aby poprzez kontakt z otaczającą nas Naturą odkryć i rozwinąć nieznany aspekt siebie tak, by te doświadczenia móc zabrać z powrotem do swojego codziennego życia i je nimi wzbogacić.

Warsztat zawierać będzie elementy surwiwalowe.

Miejsce: Odbędzie się w miejscu, które przez swoją prostotę pomoże skupić się na wewnętrznych doświadczeniach - bardzo klimatycznej chacie „Kulasówka” położonej w malowniczym i dzikim miejscu na zboczach Beskidu Sądeckiego.

Cena: przy wpłacie zaliczki do 15.07 600zł, po tym terminie 650zł. Obejmuje zajęcia, nocleg oraz posiłki (wyżywienie wegetariańskie)

Kontakt: justynahulska@gazeta.pl,

Tel. 793 433 825

Superwizja: Joanna Dulińska



9 - 26 lipca

Na Dach Świata po śnieniu Nieba i Ziemi.

Wyprawa do Ladaku

Zbyszek Miłunski

Spośród wszystkich istot, tylko drzewa i ludzie, stoją pionowo, wyrastają z Ziemi i sięgają ku Niebu. Jednak tylko my, ludzie, możemy łączyć Niebo i Ziemię, i równocześnie wędrować. Wędrując i medytując, tańcząc, tańcząc i śpiewając, my ludzie, możemy odnawiać osłabioną, zapomnianą więź z Ziemią i z Niebem, energią żeńską i męską, energiami żywiołów. Odkrywać skąd przychodzimy i dokąd prowadzi nas Dao. Czy może być na to lepsze miejsce niż Kraina leżąca najbliżej Nieba?

Zapraszam zatem - we współpracy z

Miejsce: Warszawa-Delhi-Ladakh-Delhi-Warszawa - niezbędna wcześniejsza rezerwacja

Cena: ok. 10 000 PLN,-

Kontakt: tel. 604 508 307, zbyszekmil@gmail.com,

www.hongan.pl

Superwizja: Michał Duda

10 - 14 sierpnia

Na swojej drodze, czyli wakacyjny warsztat o radości życia

Agnieszka Serafin

Serdecznie zapraszam na kolejny kobiecy warsztat letni do Kawkowa tym razem skupimy się na tym, w jaki sposób na co dzień mieć kontakt ze swoim życiem tym, co nas w nim



17 - 21 sierpnia

Czas kobiecości - wyjazdowy wakacyjny warsztat (druga edycja)

Agnieszka Serafin

Kolejny raz zapraszam na ten warsztat do Kawkowa na pięć dni spotkań w kobiecym gronie, sięgania głęboko w siebie... i wypoczynku w pięknym otoczeniu :)

Jest tyle oczekiwań odnośnie tego, na czym polega bycie kobietą... te dni będą po to, byśmy mogły odkryć, co to oznacza dla każdej z nas. Kobiecość może przejawiać się poprzez moc, intuicję, zmysłowość, ciepło, pasję, mądrość, determinację, łagodność, namietność, odwagę... i tyle innych rzeczy! Odkryj, co dla Ciebie jest teraz ważne w życiu, za czym tęsknisz i co chcesz w sobie ucieść.

Skupimy się na tym, w jaki sposób można nie tylko żyć w zgodzie ze swoją niepowtarzalną kobiecością, ale także czerpać z niej inspirację i wskazówki na co dzień. Dużo uwagi poświęcimy prawdzie płynącej z ciała i temu, jak dbać o intymność nie tylko w kontakcie z innymi, ale przede wszystkim z samą sobą.

Serdecznie zapraszam kobiety w każdym wieku i ze wszystkich stron świata!

Termin: od 12.00 w środę do 15.00 w niedzielę, łącznie 30 godzin zajęć

Miejsce: Kawkowo na Warmii, gospodarstwo "Łan-Sztuk". Dom ze słoneczną werandą, położony na wzgórzu w malowniczej okolicy, wśród łąk i jezior.

Cena: 970 zł. (cena zawiera opłatę za zajęcia, noclegi i pełne wyżywienie). Zapisy telefoniczne. Ilość miejsc ograniczona.

Kontakt: tel. 506 089 505, a@agnieszkaserafin.pl, www.agnieszkaserafin.pl www.zaprogiem.pl

Superwizja: Kate Jobe

Weekend 10 - 11 września

Współzależnienie - jak z nim żyć?

Anna Blichowska

Zauważasz, że nie radzisz sobie w relacji, czujesz, że musisz kontrolować, sprawdzać innych, brak ci wiary i zaufania. Tracisz kontakt z tym co w tobie, z tym co lubiłaś, co cię w życiu kręciło. Może „dopało” cię współzależnienie. Zapraszam - podczas warsztatu będziemy wspólnie przebywać tę drogę, odszukamy zapomniane reakcje, uczucia i damy im przestrzeń. Poszukamy sposobu na to, aby ponownie poczuć się bezpiecznie w sobie i w relacjach.

Miejsce: Złotów, Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej

Cena: 150 PLN,-

Kontakt: annabli@o2.pl, tel.504025791

Superwizja: Michał Duda

12 września

Dni Otwarte w Centrum Świadomości

- Trening interpersonalny metodą psychologii zorientowanej na proces

Anna Orłowska

Trening interpersonalny skierowany jest do wszystkich osób, które chciałyby przyjrzeć się temu, jak funkcjonują w relacjach z innymi ludźmi i jak działają w świecie. Podczas warsztatu będziemy sprawdzać, co utrudnia nam bliższy kontakt z drugą

osobą i szukać sposobu na to, jak wykorzystać te ograniczenia do tego, żeby tworzyć bardziej satysfakcjonujące nas relacje.

Termin: godz. 18.30-21.00

Miejsce: Centrum Świadomości, ul. Gwiazdzysta 7b m 34, Warszawa

Cena: warsztaty są bezpłatne w ramach Dni Otwartych Centrum Świadomości. Ilość miejsc ograniczona, obowiązuje wcześniejsza rezerwacja emailowa.

Kontakt: Anna Orłowska tel. 502 949 317, email: centrum@swiadomosci.pl,

www.centrumswiadomosci.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 17 - 18 września

Poradzić sobie ze stratą

Adam Chojnacki

Strata i przemijanie są naturalnie wpisane w nasze życie, ale poradzenie sobie z ich konsekwencjami niekoniecznie jest łatwe i przyjemne. Pojawiają się silne emocje i wielkie pytania. Nie wiadomo do końca co odchodzi, a co pozostaje, jak żyć dalej? Na tym warsztacie spróbujemy przyjrzeć się temu, co dzieje się nas w obliczu straty i spróbujemy wykorzystać jej znaczenia dla dalszego kreatywnego życia.

Termin: 17 września

Miejsce: informacje dostępne podane zostaną na stronie: www.arche.org.pl

Cena: 100 zł

Kontakt: 502 430 464;

adam.chojnacki@arche.org.pl;

Superwizja: Joanna Dulińska





17 - 21 sierpnia

Czas kobiecości - wyjazdowy wakacyjny warsztat (druga edycja)

Agnieszka Serafin

Kolejny raz zapraszam na ten warsztat do Kawkowa na pięć dni spotkań w kobiecym gronie, sięgania głęboko w siebie... i wypoczynku w pięknym otoczeniu :)

Jest tyle oczekiwań odnośnie tego, na czym polega bycie kobietą... te dni będą po to, byśmy mogły odkryć, co to oznacza dla każdej z nas. Kobiecość może przejawiać się poprzez moc, intuicję, zmysłowość, ciepło, pasję, mądrość, determinację, łagodność, namietność, odwagę... i tyle innych rzeczy! Odkryj, co dla Ciebie jest teraz ważne w życiu, za czym tęsknisz i co chcesz w sobie ucieść.

Skupimy się na tym, w jaki sposób można nie tylko żyć w zgodzie ze swoją niepowtarzalną kobiecością, ale także czerpać z niej inspiracje i wskazówki na co dzień. Dużo uwagi poświęcimy prawdziwie płynącej z ciała i temu, jak dbać o intymność nie tylko w kontakcie z innymi, ale przede wszystkim z samą sobą.

Serdecznie zapraszam kobiety w każdym wieku i ze wszystkich stron świata!

Termin: od 12.00 w środę do 15.00 w niedzielę, łącznie 30 godzin zajęć

Miejsce: Kawkowo na Warmii, gospodarstwo "Łan-Sztuk". Dom ze słoneczną werandą, położony na wzgórzu w malowniczej okolicy, wśród łąk i jezior.

Cena: 970 zł. (cena zawiera opłatę za zajęcia, noclegi i pełne wyżywienie). Zapisy telefoniczne. Ilość miejsc ograniczona.

Kontakt: tel. 506 089 505, a@agnieszkaserafin.pl, www.agnieszkaserafin.pl www.zaprogiem.pl

Superwizja: Kate Jobe

Weekend 10 - 11 września

Współzależnienie - jak z nim żyć?

Anna Blichowska

Zauważasz, że nie radzisz sobie w relacji, czujesz, że musisz kontrolować, sprawdzać innych, brak ci wiary i zaufania. Tracisz kontakt z tym co w tobie, z tym co lubiłaś, co cię w życiu kręciło. Może „dopało” cię współzależnienie. Zapraszam - podczas warsztatu będziemy wspólnie przebywać tę drogę, odzyskamy zapomniane reakcje, uczucia i damy im przestrzeń. Poszukamy sposobu na to, aby ponownie poczuć się bezpiecznie w sobie i w relacjach.

Miejsce: Złotów, Złotowskie Centrum Aktywności Społecznej

Cena: 150 PLN,-

Kontakt: annabli@o2.pl, tel.504025791

Superwizja: Michał Duda

12 września

Dni Otwarte w Centrum Świadomości

- Trening interpersonalny metodą psychologii zorientowanej na proces

Anna Orłowska

Trening interpersonalny skierowany jest do wszystkich osób, które chciałyby przyjrzeć się temu, jak funkcjonują w relacjach z innymi ludźmi i jak działają w świecie. Podczas warsztatu będziemy sprawdzać, co utrudnia nam bliższy kontakt z drugą

osobą i szukać sposobu na to, jak wykorzystać te ograniczenia do tego, żeby tworzyć bardziej satysfakcjonujące nas relacje.

Termin: godz. 18.30-21.00

Miejsce: Centrum Świadomości, ul. Gwiazdzysta 7b m 34, Warszawa

Cena: warsztaty są bezpłatne w ramach Dni Otwartych Centrum Świadomości. Ilość miejsc ograniczona, obowiązuje wcześniejsza rezerwacja emailowa.

Kontakt: Anna Orłowska tel. 502 949 317, email: centrum@swiadomosci.pl,

www.centrumswiadomosci.pl

Superwizja: Joanna Dulińska

Weekend 17 - 18 września

Poradzić sobie ze stratą

Adam Chojnacki

Strata i przemijanie są naturalnie wpisane w nasze życie, ale poradzenie sobie z ich konsekwencjami niekoniecznie jest łatwe i przyjemne. Pojawiają się silne emocje i wielkie pytania. Nie wiadomo do końca co odchodzi, a co pozostaje, jak żyć dalej? Na tym warsztacie spróbujemy przyjrzeć się temu, co dzieje się nas w obliczu straty i spróbujemy wykorzystać jej znaczenia dla dalszego kreatywnego życia.

Termin: 17 września

Miejsce: informacje dostępne podane zostaną na stronie: www.arche.org.pl

Cena: 100 zł

Kontakt: 502 430 464;

adam.chojnacki@arche.org.pl;

Superwizja: Joanna Dulińska





Centrum Dialogu Społecznego

Centrum Dialogu Społecznego to grupa skupiająca nauczycieli i studentów Instytutu, którzy pracują z problemami społecznymi w Polsce.

FORUM OTWARTE

Centrum Dialogu Społecznego realizuje projekt pod nazwą Forum Otwarte.

W ramach projektu grupa nauczycieli i studentów Instytutu raz na kwartał organizuje Forum Otwarte, czyli spotkania z zaproszonymi gośćmi: osobami publicznymi, politykami, działaczami społecznymi oraz sympatykami psychologii procesu. Używając metody POP zajmujemy się na nich wybranymi aktualnymi problemami społecznymi. W ramach projektu organizowane są również seminaria oraz procesy grupowe. Są one uzupełnieniem i rozwinięciem każdego z Forów.

Jak dotąd zorganizowaliśmy Forum Otwarte na temat relacji pomiędzy religią katolicką a państwem świeckim w Polsce („Polska – Państwo Wyznaniowe?”). Drugie Forum poświęcone było sytuacji prawnej gejów i lesbijek w Polsce („Sytuacja Prawna Gejów i Lesbijek w Polsce. Geje i Lesbijki wyjęci spod prawa?”). Kolejne odbyło się w trakcie Pierwszego Festiwalu Psychologii Procesu POP-kreacje w Warszawie i było zatytułowane

„Możliwości i ograniczenia psychoterapii”.

Obecnie pracujemy nad zorganizowaniem Forum, które będzie zajmowało się kwestią relacji polsko-żydowskich. W ramach przygotowań zorganizowaliśmy w lutym 2007 roczne seminarium. W ramach seminarium co miesiąc odbywały się spotkania z osobami będącymi autorytetami w tej dziedzinie. Uczestniczymy również w wydarzeniach na zewnątrz Instytutu: byliśmy na kolacji Szabasowej w Bejcie Warszawskim, wzięliśmy udział w akcji „Płomień Pamięci” towarzyszącej obchodom Rocznicy Powstania w Getcie Warszawskim.

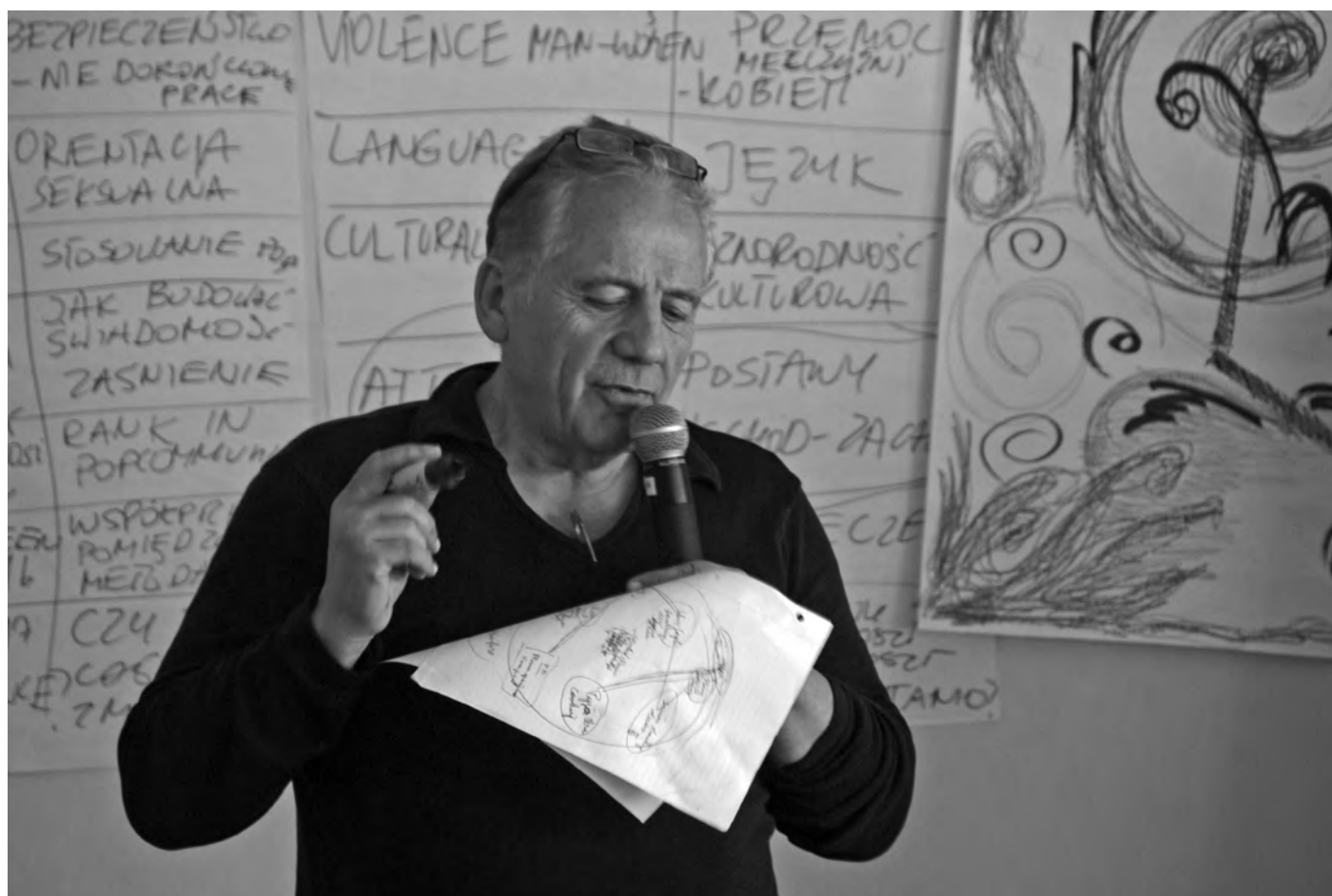
Organizujemy cykliczne otwarte Procesy Grupowe oraz projekcje filmów i dyskusje.

Forum Otwarte (Open Forum of Deep Democracy) jest to rodzaj debaty publicznej, metoda opracowana przez Arnolda Mindella i jego współpracowników, od lat stosowana w wielu miejscach na świecie. Używając narzędzi pracy proponowanych przez psychologię procesu uczestnicy i facylitatorzy pogłębiając stanowiska stron w konflikcie starają się wyjść poza role i deklaracje ideowe do bardziej osobistych relacji. Staramy się wydobyć to, co w większości debat publicznych jest pomijane, oraz pomóc skonfliktowanym stronom spotkać się i zrozumieć.

Inicjatywy społeczne

INFORMACJE

Osoby zainteresowane naszą działalnością zapraszamy na stronę Instytutu oraz do kontaktu mailowego: dialog@processwork.pl, lub telefonicznie: 512 087 090



Majówka z Procesem - Bezpłatne warsztaty dla nieprofesjonalistów

Serdecznie zapraszamy do udziału w otwartych, bezpłatnych warsztatach psychologicznych dla nieprofesjonalistów zorganizowanych przez IPP w ramach Projektu Partnerskiego Programu "Uczenie się przez całe życie" Grundtvig pt. Learning at the Gates of Diversity". W ramach projektu oprócz warsztatów zorganizowane zostaną także panele dyskusyjne "Open Forum" - szczegóły na www.processwork.pl

12 maja Zabawa z Cieniem - warsztat rozwojowy Ewa Dziemidowicz

Każdy nosi w sobie Cień i im mniej jest on urzeczywistniony w świadomym życiu jednostki, tym jest ciemniejszy i większy. C.G.Jung Spotkanie z Cieniem to wydarzenie fundamentalne, poszerza granice tożsamości, wydobywa na światło dzienne to co odrzucone i zepchnięte w mrok. Cień, do tej pory przenikający do świata zewnętrznego poprzez podwójne sygnały, projekcje, czy spektakularne, spontaniczne

rozładowania, dostaje równoprawne miejsce przy okrągłym stole naszego wewnętrznego świata. W relacji jak dotąd asymetrycznej, władczej, jednorodnej pojawia się miejsce na twórczy dialog, żywą wymianę.

Podczas warsztatu przyjrzymy się kim jest nasz Cień i nasza Persona, eksplorować będziemy ich jakości i energie, namalujemy ich maski, aby doświadczyć siebie w obydwu rolach.

Termin: godz. 18:00 21:00

Miejsce: Szczegóły dotyczące miejsca oraz godziny zostaną podane w późniejszym terminie

Kontakt: e_dziemidowicz@o2.pl

ograniczeniom wynikającym z faktu posiadania jej, zyskamy więcej świadomości na ten temat. Sprawdzimy, jakie są w nas i naszej kulturze, społeczności stereotypy dotyczące płci, oraz jaki wpływ na nas wywierają. Sprawdzimy też, co ma wspólnego kobiecość z kobietą i męskość z mężczyzną, a także jaki obraz płci kształtuje w nas kultura, a jaki wynika z samego faktu jej posiadania. Poeksperymentujemy także z własnym doświadczeniem płci. Cykl trzech miniwarsztatów pomyślany jest jako całość, w celu zapisania się na ten cykl prosimy o kontakt z którymś z prowadzących. Wstęp wolny.



13 - 14 maja Gender w Procesie

Procesowy pierwszy kontakt z teorią Gender. Zapraszamy osoby, które nie miały jeszcze do czynienia z teorią Gender, a są zainteresowane tematem płci i rodzaju. Na tych zajęciach przyjrzymy się własnej płci, możliwościom i

13 maja Po czym poznaję jakiej jestem płci Dariusz Jundziłł

Podczas tej części warsztatu, przyjrzymy się jaki aspekt każdą/każdego z nas interesuje w temacie płci. Zbierzemy wszystkie

spojrzenia na ten temat od członków grupy, sprawdzimy jakie pojawiają intencje w grupie do zajęcia się tym tematem. Podzielimy się, jak się czujemy z własną płcią, co ona dla nas oznacza, jakie mamy dzięki niej przywileje, a jakie ograniczenia, jak bardzo trzymamy się świadomości posiadanej płci i jak to na nas wpływa. Zrobimy proces grupowy na najbardziej zajmujące tematy w temacie Gender.

Termin: piątek 17-21 / sobota
Miejsce: Adres zostanie podany w późniejszym okresie na stronie www.przemiany.com.pl
Kontakt: tel. 605 279 927
djundzill@przemiany.com.pl

14 maja Świadomość gender dla bogatszych relacji

Katarzyna Chustecka

Często zdarza się, że będąc w związku, utykamy w rolach właściwych dla kobiety bądź mężczyzny. Nie potrafimy wykroczyć poza ograniczenia tej roli (zachowania, przekonania, umiejętności) zaczynamy postrzegać samą relację jako ograniczającą. Oczywiście to nie relacja nas ogranicza, lecz rola, i dlatego zmiana partnerki/-ra nie rozwiązuje tego problemu: po niedługim czasie znów konfrontujemy się z poczuciem ograniczenia.

Na tym mini-warsztacie spróbujemy przejść na drugą stronę: do zachowań, cech, umiejętności niedostępnych dla nas z racji płci. Będziemy rozwijać możliwości wewnętrznej kobiety ORAZ mężczyzny, którzy drzemią w każdym z nas, a następnie poeksperymentujemy, jak wzbogaci to i odmieni nasze relacje. Przekraczanie ograniczeń związanych z płcią daje poczucie wewnętrznej pełni i wolność do podążania za głębokimi pragnieniami.

Termin: godz. 10.00 - 13.30
Miejsce: Adres zostanie podany w późniejszym okresie na stronie www.przemiany.com.pl
Kontakt: tel. 513 940 549
kchustecka@pozacentrum.pl

14 maja Poza płęć - warsztat o rybkach i dżdżownicach

Anna Twardowska

Czy myśleliście kiedyś o świecie bez podziału na płęć? Jak wyglądałoby nasze życie, w jaki sposób zmieniłoby to nasz sposób widzenia siebie, innych ludzi i wzajemnych relacji? Co byłoby możliwe z rzeczy niemożliwych w dzisiejszych realiach? Koniec z banalnym podziałem na role kobiece i męskie jaki rodzaj wolności i kreatywności przyniosłoby to każdemu z nas, a jakie stworzyłoby ograniczenia... Czy naprawdę chcielibyście takiej zmiany? Inspiracje będą stanowiły „rozwiązania” obecne w świecie zwierząt.

Termin: godz. 15.00 - 18.00
Miejsce: Adres zostanie podany w późniejszym okresie na stronie www.przemiany.com.pl
Kontakt: tel. 502 911 651
matariiki@o2.pl

14 maja Twórcze aspekty dolegliwości fizycznych

Agnieszka Serafin

Zapraszam na zajęcia, które będą dotyczyły dolegliwości fizycznych. Zaczniemy od krótkiego wstępu teoretycznego na temat rozumienia symptomów w ujęciu psychologii procesu, koncepcji śniącego ciała i społecznego wymiaru dolegliwości somatycznych. Następnie zaproponuję ćwiczenie, podczas którego uczestnicy będą mieli okazję poznać energie i potencjał, które kryją się w ich własnych symptomach czy doznaniach fizycznych.

Termin: godz. 18.00-21.00
Miejsce: Ośrodek ZaProgiem,
 ul. Traugutta 3/6, Warszawa
Superwizja: Michał Duda

14 maja Emocje energia w ruchu

Katarzyna Bekier

Na emocje można spojrzeć jak na rodzaj specyficznej energii, która wiąże się z ich przeżywaniem. Niektóre z tych przeżyć lubimy natomiast innych wolelibyśmy uniknąć w zależności od sytuacji i relacji w której to się wydarza. W trakcie warsztatu będziemy poznawać te energie i przekonania na ich temat, eksperymentować z twórczym ich wyrażaniem oraz sprawdzać jak mogą w twórczym wyrazie wpływać na nasze relacje.

Termin: 10.00-15.00
Miejsce: POPSfera ŁÓDŹ
www.popsfera.pl
Kontakt: 663 199 104,
kasia.bekier@gmail.com
Superwizja: Michał Duda

15 maja Krótki warsztat o uzależnieniach

Mikołaj Czyż

Uzależnienia pokazują obszary i emocje, które na co dzień niedostępne są źródłem tęsknoty i celem poszukiwań. Otoczone są sprzecznymi komunikatami kultury. Mogą stanowić wielkie niebezpieczeństwo dla zdrowia i funkcjonowania społecznego.

Psychologia procesu stawia tezę, że to nierozwiązany konflikt między stanami „trzeźwości” i „upojenia” leży u źródeł przymusu powtarzania towarzyszącemu uzależnieniu. Oferuje narzędzia pracy nad nim w kontekście indywidualnym oraz społecznym, w którym tak mocno jest osadzony.

Na zajęciach będziemy poruszać się m. in. w obszarze następujących zagadnień: podmiotowość, papierosy, wolność, doświadczenie, alkohol, kawa,



świadomość, decyzja, cierpienie, satysfakcja.
Celem zajęć jest zaprezentowanie podstawowych technik i perspektywy psychologii procesu w pracy z uzależnieniami. Warsztat ma charakter rozwojowy i nie jest skierowany dla osób z aktywnym uzależnieniem bądź w trakcie trzeźwienia.

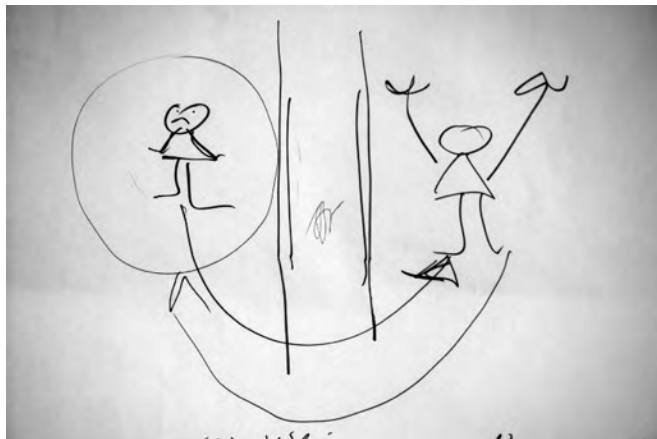
Termin: godz 18.00-21.00
Miejsce: Ośrodek ZaProgiem,
ul. Traugutta 3/6, Warszawa
Superwizja: Joanna Dulińska

17 maja

Działanie i nie-działanie na codzień

Zbyszek Miłunski

Różnicę pomiędzy taoistycznym i europejskim podejściem do życia celnie oddaje rozróżnienie na działanie i nie-działanie. Z punktu widzenia „działania”, nie-działanie oznacza folgowanie sobie, „nic-nie robienie”. Z punktu widzenia „nie-działania”, działanie nie jest niczym więcej niż pełnym znoju wysiłkiem, który i tak



na ogół idzie na marne. Zapraszam do próby przekroczenia obu tych podejść i zintegrowania ich w jedną całość.

Warsztat adresowany jest do każdej osoby, która chciałaby pogłębić skuteczność swojej aktywności, równocześnie redukując ponoszone przez siebie i innych koszty, z nią związane.

Termin: 18:00-21:00
Miejsce: Ośrodek „Przemiany
Kontakt: 604 508 307,
zbyszekmil@gmail.com
Superwizja: Michał Duda

22 maja

Spotkanie ze Sobą przy garach

- Krytyk wewnętrzny

Dorota Biały

Krytyk wewnętrzny to nie tylko głos.. czasem spojrzenie, czasem gest, który niszczy marzenia, buduje poczucie winy.. Czy można się go pozbyć? Podczas spotkania będziemy poznawać swojego krytyka.. podczas gotowania. Może zechcesz skorzystać z jego potencjału? Z krytykiem jest ponoć jak z diamentem: im większy tym po oszlifowaniu bardziej wartościowy. Będzie też okazja by go zjeść..

Termin: od 11.00 do 18.00
Miejsce: Budy Michałowski nr 39
Superwizja: Michał Duda

23 maja

Alchemia Złości

Anna Orłowska

Złość to emocja, z którą trudno sobie poradzić. Z jednej strony staramy się ją tłumić, z drugiej jak już nas porwie, potrafimy powiedzieć lub zrobić coś, czego potem żałujemy. Złość potrafi nam dostarczyć ogromnej dawki energii, której tłumienie może być dla nas niebezpieczne. Czy można tę energię wykorzystać dla własnego dobra, a nawet dla dobra naszego otoczenia? Gary Reiss w swojej książce Angry Men, Angry Women, Angry World porównuje złość do wiatru: ten sam wiatr może być przyczyną huraganu

albo stać się źródłem energii elektrycznej, jeżeli się go odpowiednio wykorzysta.

Podczas 3-godzinnego warsztatu będziemy pracować nad tym, w jaki sposób przetransformować energię naszej złości, która potrafi być niebezpieczna i niszcząca w taką, która staje się przydatna i pożyteczna. Będziemy traktować złość przede wszystkim jako odmienny stan świadomości, który z jakiegoś powodu nam się przydarza. Spróbujemy lepiej poznać ten stan, żeby zobaczyć, co się w nim kryje i nauczyć się z niego korzystać.

Termin: godz. 18.00-21.15
Miejsce: Centrum Świadomości,
ul. Gwiaździsta 7b m 34, Warszawa
Superwizja: Joanna Dulińska

23 maja

Wykroczyć poza złość

Anna Gabryjelska-Basiuk

Na warsztacie dowiesz się skąd się bierze i czemu służy Twoja złość. Jak możesz w bezpieczny sposób skorzystać z jej energii oraz jak dotrzeć do informacji ukrytych w złości i wykorzystać je dla własnego rozwoju i pogłębienia relacji z innymi.

Termin: godz. 18-21
Miejsce: Warszawa, Ośrodek
ZaProgiem ul. Traugutta 3 lok 6.
Superwizja: Kate Jobe

28 maja

Taniec przemijania

Adam Chojnacki

Przemijanie, śmierć i doświadczanie straty są wpisane w naszą codzienność, a mimo to trudno nam sobie z tym poradzić. Zwykle kojarzone są z bólem i cierpieniem, ale to tylko jedna strona tego doświadczenia. Tym razem skorzystamy z mądrości Ziemi, mitów i różnych tradycji mistycznych, by poradzić sobie ze stratą, nauczyć się podążania za snieniem ziemi w wiecznym tańcu śmierci i odrodzenia, korzystać z jego energii i cieszyć się tym procesem.

Miejsce: GDAŃSK, szczegółowe informacje podane zostaną na stronie: www.arche.org.pl
Kontakt: 502 430 464;
adam.chojnacki@arche.org.pl;
Superwizja: Joanna Dulińska

30 maja

Meandry bliskości

- warsztat o ważnych, pięknych i trudnych emocjach w związkach i relacjach

Olga Libich-Bluszcz
Grzegorz Zielński

Zapraszamy na warsztat rozwoju osobistego i umiejętności psychologicznych poświęcony rozwijaniu zdolności przepływu w długotrwałych i bliskich relacjach. Ten, kto za nim podąży, jest bardziej obecny - w zgodzie ze sobą i kierunkiem rozwoju relacji. W trakcie zajęć skupimy się na emocjach: silnych, pięknych i trudnych. Będziemy doświadczać i badać miłość, złość, zazdrość, obojętność, pożądanie po to, żeby lepiej zrozumieć siebie, nauczyć się radzić sobie z silnymi emocjami ale też czerpać z mocy, która wyraża się w emocjach, dla dobra i rozwoju relacji, siebie i drugiej osoby. Pomogą nam w tym ćwiczenia psychologiczne specjalnie przygotowane do pracy z tym tematem.

Możemy pracować zarówno z ogólnymi tendencjami do przeżywania emocji w Naszych relacjach jak i zająć się wybraną relacją. Interesuje nas wypracowanie praktycznych rozwiązań i zdobycie nowej wiedzy na swój temat i na temat relacji, w których jesteśmy.

Termin: od 18 do 21.
Miejsce: Szczegóły dotyczące miejsca będą podane na stronie www.pozacentrum.pl
Superwizja: Joanna Dulińska

SNY CIAŁO TWÓRCZOŚĆ ZWIĄZKI KARIERA

POP - Kreacje

5 OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL PSYCHOLOGII PROCESU

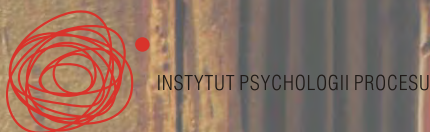
wykłady,
prezentacje,
mini warsztaty,
projekcje filmowe,
procesy grupowe,
konsultacje
z psychoterapeuta,
otwarte forum,
WSTĘP WOLNY

**24 września -
2 października**

Gdańsk, Gdynia,
Jelenia Góra, Kalisz,
Katowice, Koszalin,
Kraków, Łódź, Poznań,
Warszawa, Wrocław, Złotów

www.processwork.pl

ORGANIZATOR:



INSTYTUT PSYCHOLOGII PROCESU

PATRONAT MEDIALNY:

Pierwsze Radio Informacyjne

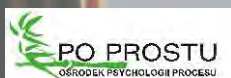


magazyn psychologiczny

sens



PARTNERZY:



Ul. Kochanowskiego 27/7, 01-864 Warszawa; tel. 22 621 07 55; 0 694 847 511 ipp@processwork.pl

9 marca - 25 maja

Zostawić przeszłość

-zamknięta grupa terapeutyczna

Jadwiga Bytniewska

Grupa przeznaczona jest dla osób, które zdecydują się przyglądać trudnym momentom i historiom ze swojego życia po to, aby uczynić krok na drodze do dobrego dalszego przeżywania go. Mamy takie miejsca w naszym życiu, które nas zatrzymują sytuacje, uczucia, trudne związki, powtarzające się problemy zdrowotne. W zamkniętej kilkusobowej grupie terapeutycznej będziemy się im przyglądać po to, aby głębiej zrozumieć siebie i to, co nami rządzi i nie pozwala się cieszyć życiem. Zajmiemy się także poszukiwaniem nowych źródeł energii, odnajdywaniem i czerpaniem jej z osobistych zasobów, szukaniem użytecznych wzorców zachowań przy wsparciu innych osób. Grupa dla tych, którzy chcą zadawać sobie głębokie pytania na temat istotnych obszarów swojego życia i szukać na nie prawdziwych odpowiedzi. Osoby zainteresowane zapraszam na bezpłatną rozmowę kwalifikacyjną.

Terminy: 10 spotkań co tydzień we środy w godz. 18.00-20.30 oraz 4 spotkania całodzienne w weekendy: 1-dniowe i 2-dniowe w godz. 10.00-17.00. Środy: 9.03, 16.03, 23.03, 30.03, 6.04, 13.04, 4.05, 11.05, 18.05, 25.05. Weekendy: 20.03, 9-10.04, 7-8.05, 20-21.05

Miejsce: zajęcia we środę miejsce zostanie podane; spotkania weekendowe: Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU, Gdańsk-Wrzeszcz, ul. Wajdeloty 22A m.8

Cena: 1130 zł przy przedpłacie 300 zł do 2.03. Po tym terminie 1280 zł. Możliwość płatności w 2 ratach odpowiednio 700 zł przed pierwszymi zajęciami i 480 zł do 10.04

Kontakt: Jadwiga Bytniewska, Tel. 509 664 245, e-mail: jadwiga@poprostu.gda.pl, www.poprostu.gda.pl

Superwizja: Michał Duda

25 marca - 17 czerwca

Grupa psychoterapeutyczna

Anna Gabryjelska-Basiuk

Agnieszka Serafin

Udział w grupie umożliwi Ci pracę nad relacjami z innymi ludźmi, nad komunikacją, wyrażaniem uczuć, odnajdywaniem się w różnych sytuacjach interpersonalnych, w tym np. w nawiązywaniu nowych znajomości czy w konfliktach. Będziesz miał okazję dowiedzieć się, jak postrzegają Cię inni ludzie i jakie mogą być źródła Twoich trudności w relacjach. Praca w

grupie pozwoli Ci swobodniej czuć się z innymi, wchodzić z nimi w pełniejszy kontakt, a także lepiej poznać i realizować własne potrzeby.

Będziemy pracować w stałej, zamkniętej grupie osób dorosłych. Grupa będzie liczyła 7-9 osób.

Osoby zainteresowane zapraszamy na bezpłatną 30-minutową konsultację.

Terminy: 12 spotkań, co tydzień we piątek, w godz. 18.30-21.00, start 25 marca

Miejsce: Ośrodek ZaProgiem, ul. Traugutta 3/6, Warszawa

Cena: 80 zł za spotkanie

Kontakt: 795 600 824, 506 089 505, agabryjelska@zaprogiem.pl, a@agnieszkaserafin.pl, www.zaprogiem.pl

Superwizja: Michał Duda

16 kwietnia - 3 lipca

Dorośle Dzieci

- grupa terapeutyczno-rozwojowa dla dorosłych wychowanych w domach dysfunkcyjnych, w tym z problemem alkoholowym (DDD/DDA) (5 edycja)

Dariusz Jundziłł

Jeżeli:

- masz wrażenie, że nie miałeś dzieciństwa
- czujesz się wyizolowany, a także zakłopotany w towarzystwie innych osób
- boisz się bliskości, ale i odrzucenia w relacjach
- osądzasz się bezlitośnie
- zauważasz u siebie obsesję kontroli
- odczuwasz często silny stres i podejrzewasz się o nerwicę lub depresję
- masz trudności z realizacją swoich zamiarów od początku do końca
- obawiasz się okazywania własnych uczuć i popadasz w bierność
- masz kłopoty z odnalezieniem się w roli rodzica
- masz tendencję do uzależnienia, jesteś uzależniony/a, masz uzależnionego partnera/partnerkę

....to bardzo możliwe, że cierpisz na syndrom Dorosłego Dziecka.

W dzieciństwie krytykowany i karani za samo bycie słabymi dziećmi którymi trzeba się opiekować, nagradzani przez otoczenie za samodzielność, będący często świadkiem lub obiektem przemocy fizycznej lub psychicznej ze strony silniejszych dorosłych, w trudnych chwilach słabości nie mający w nikim w rodzinie oparcia, uczymy się, że nasze potrzeby nie są ważne. Nasza jedyna strategia na życie, to strategia minimum przetrwać. Dysfunkcjonalność rodziny spowodowana może być różnymi czynnikami którym towarzyszyć mogą m.in. problem z alkoholowy, choroba któregoś

członka rodziny, obecność przemocy. Dorastanie w takiej rodzinie niesie za sobą szereg konsekwencji przekładających się na funkcjonowanie w dorosłym życiu. Praca terapeutyczna z syndromem Dorosłego Dziecka to praca indywidualna i w grupie. Zapraszamy na warsztaty terapeutyczno-rozwojowe z elementami edukacyjnymi dotyczącymi tego złożonego problemu. Na zajęciach będziemy odbudowywać zaufanie do siebie i do innych, zwiększać świadomość emocji i potrzeb, zauważać schematy destrukcyjnych zachowań i szukać dla nich alternatyw; tak, by w efekcie, trwale zmieniło się nasze nastawienie do świata, do życia i do siebie, by odzyskać wewnętrzny spokój i poczucie, że mogą żyć tak, jak potrzebują i jak chcą.

Niniejszy cykl warsztatów składa się z trzech elementów terapeutycznego, edukacyjnego i rozwojowego. Więcej o programie> www.przemiany.com.pl Grupa będzie liczyć 4-6 osób. Zajęcia rozpoczną się, gdy zbierze się grupa, z tego powodu możliwe jest rozpoczęcie zajęć z kolejnym terminem. W tygodniu po każdej turze zajęć, w godzinach wieczornych - 3-godzinne grupowe spotkania wspierające i pomagające. Dla uczestniczek/uczestników - w czasie trwania cyklu oraz do 3 miesięcy po nim - 30% zniżki na sesje terapeutyczne indywidualne. Aby znaleźć się w grupie zapraszamy na rozmowę podczas darmowej konsultacji wstępnej.

Data: 6 weekendów: 16-17.04, 07-08.05, 21-22.05, 04-05.06, 11-12.06, 02-03.07.2011 + 6 spotkań wieczornych.

Miejsce: Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii PRZEMIANY www.przemiany.com.pl

Cena: 1500zł przy przedpłacie 400zł przed pierwszym terminem zajęć, po tym terminie 1650zł, dla studentów IPP odpowiednio 1350zł i 1500zł. Możliwość opłacenia w dwóch ratach.

Kontakt: djundzil@przemiany.com.pl Tel.605279927

Superwizja: Michał Duda

Czerwiec - Wrzesień

Letnia grupa terapeutyczna dla kobiet doświadczających w dzieciństwie przemocy fizycznej i/lub seksualnej

Małgorzata Zamłyńska

Jeśli:

- Masz głęboko zakorzenione poczucie swej niskiej wartości, winy i wstydu;
- Inni łatwo cię wykorzystują, oszukują i manipulują tobą;
- Wierzysz, że wszyscy inni są ważniejsi od ciebie;
- Wierzysz, że jedynym sposobem zaskarżenia sobie miłości, jest zaspokajanie potrzeb innych



kosztem twoich własnych;

- Jest ci bardzo ciężko postawić innym pewne ograniczenia, wyrażać swój gniew czy powiedzieć „nie”;
- Lgną do ciebie ludzie zwodzący, okrutni i chamscy - jesteś przekonana, że możesz sprawić, iż pokochają cię, docenią albo będą dla ciebie mili;
- Jest ci bardzo trudno zdobyć się na ufność wobec innych - z góry zakładasz, że ludzie cię zdradzą albo skrzywdzą;
- Sprawy seksu i seksualno-uczuciowa sfera twego życia zniewalają cię i ranią;
- Czujesz się zmuszona zachowywać tak, jakby wszystko było w porządku, gdy tak nie jest;
- Nie wierzysz, że zasługujesz na sukces, szczęście, czy udany związek partnerski;

zapraszam Cię do udziału w tej grupie.

Data: VI VIII. 2011 (8 -10 sesji 4-godzinnych w godzinach popołudniowych).
 Dokładne terminy spotkań zostaną uzgodnione w maju, po zebraniu się grupy. Termin zgłoszeń: do 15 maja 2011
Miejsce: Warszawa, ul. Balladyny 1/26
Cena: 100 PLN/sesja 4-godzinna (zapisy telefoniczne lub mailem; ilość miejsc ściśle ograniczona)
Kontakt: tel. 507 707 689 lub zamlynska@gmail.com, www.psychoterapiapt.pl
Superwizja: Michał Duda

Lipiec - Sierpień

Doroste Dzieci - Grupa Letnia

- grupa terapeutyczno-rozwojowa
 Dla dorosłych wychowanych w domach dysfunkcyjnych, w tym z problemem alkoholowym (DDD/DDA)
 (6 edycja)

Dariusz Jundziłł

(Opis j.w)

Data: Grupa letnia 2011: 3x4dni w lipcu i sierpniu + 6 spotkań wieczornych, w Warszawie lub wyjazdowa. Dаты zostaną podane w późniejszym terminie na stronie www.przemiany.com.pl
Miejsce: Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii PRZEMIANY WWW.przemiany.com.pl
Cena: 1500zł przy przedpłacie 400zł przed pierwszym terminem zajęć, po tym terminie 1650zł, dla studentów IPP odpowiednio 1350zł i 1500zł.
 Możliwość opłacenia w dwóch ratach. Cena może ulec zmianie w przypadku wersji wyjazdowej.
Kontakt: djundzill@przemiany.com.pl
 Tel.605279927
Superwizja: Michał Duda

13 - 17 Lipca

Jak Cię widzą tak Cię piszą

Anna Blichowska

Justyna Rzytki-Sroka

Cierpisz z powodu wyglądu? Inni odsuwają się od Ciebie, unikają, brzydzą, boją? Czujesz się inny, odrzucony, nieakceptowany? Myślisz, że nie uda Ci się znaleźć partnera/partnerki bo wyglądasz inaczej? Krostki, plamki, grudki i łuszcząca się skóra są Twoim zmartwieniem? Jeżeli tak, to ten warsztat jest dla Ciebie. Spotkamy się, aby wspólnie się bawić swoim symptomem, wnikać w nasze lęki i niepokoje. W trakcie zajęć przyjrzymy się temu jak doświadczamy swojej skóry i co może z tego wynikać dla naszego rozwoju. Jakie ważne informacje kryją się za tym problemem?

Miejsce: zostanie podane w późniejszym terminie, zależy od wielkości grupy.
Cena: 450 PLN,- (plus koszty pobytu)
Kontakt: annabli@o2.pl, tel.504025791, jrzytki-sroka@pracazprocesem 691 774 921
Superwizja: Michał Duda

Progowisko - superwizja grupowa dla początkujących z elementami psychopatologii.

Joanna Dulińska
Michał Duda

Zajęcia dla chętnych studentów szkolenia podstawowego. Na tym etapie zwrócimy szczególną uwagę na praktyczne wykorzystywanie teorii by przygotowywać się do pracy z klientami. Poszczególne zajęcia będą poświęcone określonym "zaburzeniom" (ICD-10), przypomnimy sposób podejścia POP-u i omówimy możliwe narzędzia i sposoby pracy by sprawdzić je potem w praktyce w pracy na środku.
Grupa zamknięta, min.8 osób.

Termin: Zajęcia odbywają się od 5 października do czerwca 2012 w środy w godzinach 18.15 - 21.00
Miejsce: Ośrodek Psychoterapeutyczno - Szkoleniowy POZA CENTRUM,
Warszawa, Al. Ujazdowskie 16 lok. 58
Informacje: tel. 502 616 396 - Michał Duda
Cena: 30 zł za pojedyncze zajęcia dla studentów IPP, 40 zł dla pozostałych osób.

Następna edycja w nowym roku szkoleniowym 2011/2012

Superwizja grupowa

Joanna Dulińska
Michał Duda

Superwizja grupowa dla studentów szkolenia dyplomowego- Zajęcia obowiązkowe dla wszystkich studentów szkolenia dyplomowego do momentu przystąpienia do klasy dyplomowej. Akcent na doskonalenie umiejętności i metaumiejętności terapeutów, stwarzanie okazji by szlifować podstawy i wspólnie przekraczać ograniczenia.

Zajęcia będą odbywały się podobnie jak dotychczas w cyklu: praca indywidualna (tutaj też uwzględnimy IC-10, z tym że w formie studium przypadku), praca z relacjami, analiza video /nauka struktury procesu/.

Grupa zamknięta, min.8 osób. Raz w miesiącu zajęcia superwizji grupowej poświęcone procesowi grupowemu będą wspólne dla obu grup!

Termin: Zajęcia odbywają się od 5 października do czerwca 2012 w środy w godzinach 18.15 - 21.00
Miejsce: Ośrodek Psychoterapeutyczno - Szkoleniowy POZACENTRUM,
Warszawa, Al. Ujazdowskie 16 lok. 58
Informacje: tel. 502 616 396 - Michał Duda
Cena: 30 zł za pojedyncze zajęcia dla studentów IPP, 40 zł dla pozostałych osób.

Klasa dyplomowa

Joanna Dulińska, Michał Duda

Zajęcia przygotowujące do egzaminów dyplomowych. Grupa zamknięta dla zakwalifikowanych studentów IPP.



Terminy: soboty 10.00-18.00 niedziele 10.00-16.00
Daty warsztatów: 12-13.03; 7-8.05; 28-29.05; 18-19.06
Kolejna edycja Klasy od października 2011
Miejsce: POZA CENTRUM; W-wa, ul. Gdańska 2 lok. 77
Informacje: Michał Duda 502 616 396
Cena: 300 zł za zajęcia.

Warsztaty superwizyjne

Joanna Dulińska
Michał Duda

Z myślą o studentach i terapeutach z poza Warszawy postanowiliśmy zorganizować superwizje grupowe w formie warsztatów weekendowych.

Naszym celem jest stworzenie warunków umożliwiających pracę z własnymi progami na jakie natrafiamy pracując z klientami, odkrywanie i rozwijanie własnego stylu terapeutycznego, doskonalenie posiadanych i nabywanie nowych umiejętności i odkrywanie metaumiejętności.

- Dwie osoby będą pracowały na środku (jedna jako klient i druga jako terapeuta) z pomocą i pod superwizją prowadzących.

- Będziemy analizować zapis video sesji prowadzonych przez dyplomowanych nauczycieli POP oraz prac, które będą miały miejsce w trakcie zajęć.

Część zajęć poświęcona będzie kontroli przypadków i analizie materiałów video przygotowanych przez uczestników.

- Zaproponujemy także ćwiczenia, które pozwolą każdemu rozwijać się jako terapeuta jak i pracować nad osobistymi problemami.

- Każdy warsztat będzie poświęcony innemu obszarowi lub rodzajowi pracy terapeutycznej. O wyborze tematów zadecydują uczestnicy.

- Chcemy pracować w stałej, zamkniętej, kilkunasto-osobowej grupie.

Przyjmujemy jedynie zgłoszenia udziału w całym cyklu zajęć.

Ponieważ liczba miejsc jest ograniczona pierwszeństwo mają osoby z poza Warszawy.

Terminy:
soboty 10.00-18.00 i niedziele 10.00 - 16.00
Daty warsztatów: 5-6.03; 26-27.03; 21-22.05; 11-12.06.
Kolejna edycja w nowym roku szkoleniowym.

Miejsce: POZA CENTRUM; Warszawa, ul. Gdańska 2 lok. 77
Informacje: tel. 502 616 396
Cena: 200 zł za warsztat



27 czerwca - 22 lipca

Letnia Szkoła Psychologii Procesu

Z myślą o osobach zainteresowanych krótszą i bardziej intensywną formą szkolenia, postanowiliśmy po raz dziesiąty zorganizować Letnią Szkołę Psychologii Procesu.

Zajęcia przeznaczone są zarówno dla osób zajmujących się zawodowo pracą z ludźmi m.in.: psychologów, terapeutów, trenerów, nauczycieli, lekarzy psychiatrów oraz lekarzy pozostałych specjalności, pielęgniarek, pracowników socjalnych, animatorów kultury oraz studentów tych kierunków, jak i wszystkich zainteresowanych własnym rozwojem, pragnących pogłębić wiedzę o sobie samych, nauczyć się jak otworzyć się na własne doświadczenia, zaufać im i lepiej je rozumieć, poznać sposoby radzenia sobie z codziennymi trudnościami.

W ciągu czterech tygodni pragniemy przekazać Państwu podstawowe wiadomości z zakresu psychologii zorientowanej na proces, dostarczyć narzędzia pomocne w Waszej pracy.

W programie:

Wprowadzenie do pracy z procesem / śniące ciało i proces snienia, druga uwaga, praca z podwójnymi sygnałami,

amplifikacja, oddźwięk, kanały - drogi przebiegu informacji, progi, odkrywanie znaczenie zdarzeń nieintencjonalnych, metaumiejętności w pracy z procesem/.

Praca z progami /progi w różnych kanałach, sygnały progowe, figury progowe, podwójne progi, związek progów ze snami i symptomami cielesnymi, techniki i metaumiejętności pracy z progami, progi indywidualne i kulturowe, "gorące" i "zimne" progi/.

Praca ze snami /sny a proces snienia, progi oraz pierwotne i wtórne procesy w snach, praca z bajkami, mitami, fantazjami i wizjami, odkrywanie mitu osobistego w snach z dzieciństwa, praca ze snami archetypowymi, zjawisko "zaśnienia"/.

Praca z ciałem i symptomami fizycznymi /praca z krótkotrwałymi i chronicznymi symptomami cielesnymi, głęboka praca z ciałem, związek symptomów cielesnych z relacjami/.

Praca z ruchem /ruch jako droga dochodzenia do wtórnego procesu, podwójne sygnały i progi w kanale ruchu, ruchy pierwotne i wtórne, podstawowe techniki pracy z ruchem/

Relacje /podwójne sygnały, progi i podwójne progi w relacjach, praca nad komunikacją w związkach i relacjach rodzinnych, praca z konfliktami i oskarżeniami, relacje kobiety mężczyźni, relacje z niemożliwymi ludźmi, relacje a seks, mit relacyjny, projekcje, zaśnienia i transy w relacjach/.

Krytyk - wróg czy nauczyciel ? /Jak radzić sobie z wewnętrznym i zewnętrznym krytykiem/
Odmienne i ekstremalne stany świadomości /wchodzenie i wychodzenie z odmiennych stanów świadomości, rola metakomunikatora, praca z osobami w ekstremalnych stanach świadomości - w śpiączce, w stanach bliskich śmierci, w psychozach; odmienne stany świadomości w relacjach interpersonalnych/.

Uzależnienia i współzależnienie.

Nasze zajęcia będą miały charakter warsztatowy. Oznacza to, że przedstawiana przez nas teoria będzie sprawdzana w praktyce przez uczestników zajęć. Wymaga to otwartości i gotowości do zajęcia się własnymi trudnościami i ograniczeniami jakie napotykamy w pracy z ludźmi oraz osobistymi problemami.

Zajęcia prowadzone będą w grupie 10-15 osobowej od poniedziałku do piątku w godz. 10-18.

W weekendy odpoczywamy.

Zaświadczenia:

Po ukończeniu Letniej Szkoły POP uczestnicy otrzymują zaświadczenie uwzględniające ilość godzin i tematykę szkolenia. Zaświadczenie nie uprawnia do prowadzenia psychoterapii ani nauczania psychologii zorientowanej na proces. Istnieje możliwość kontynuacji szkolenia w ramach Programu Licencyjnego IPP celem uzyskania Licencji Psychoterapeutycznej i Trenerskiej.

Osoby prowadzące:

Joanna Dulińska, Michał Duda

Terminy:

Jedenasta edycja Szkoły: 27.06.11 - 22.07.11 (bez weekendów):

Cena:

Cena zajęć wraz z materiałami szkoleniowymi wynosi 2400 zł pod warunkiem wpłacenia zaliczki w wysokości 1000 zł do dnia 05.06.11. Po tym terminie koszt wynosi 2600 zł. Po 05.06.11 zaliczki i wpłaty nie będą zwracane. Wpłaty prosimy kierować na konto Instytut Psychologii Procesu, ul. Kochanowskiego 27/7, 01-864 Warszawa, Nr konta:

41 1090 2851 0000 0001 1417 1089

Osoby wpłacające prosimy o kontakt telefoniczny. Można także dokonywać wpłat bezpośrednio przed warsztatem.

Miejsce:

Ośrodek Psychoterapeutyczno - Szkoleniowy POZA CENTRUM, Warszawa, Al. Ujazdowskie 16 m. 58

Informacje i zapisy:

W sekretariacie Ośrodka

tel. 22 49 820 94.

lub bezpośrednio u prowadzących:

tel. 502 616 396 - Michał Duda

14 - 18 września

Medytacje wojownika na ścieżce serca

Szamanizm i praca wewnętrzna w psychoterapii

Joanna Dulińska;

Michał Duda

PROGRAM ZAJĘĆ:

- powołanie /jak to się stało, że pracujesz lub chcesz pracować z ludźmi/ i mit zawodowy;
- "dobroczyńca" terapeuty, sny i niezwykle spotkania;
- intuicje, przeczucia, nastroje w pracy z ludźmi, wizje i fantazje, a "widzenie";
- pozostawianie historii osobistej;
- myśliwy i druga uwaga; percepcja terapeuty - szamanizm, a procesy poznawcze;
- wojownik i sprzymierzeniec; wykorzystanie sprzymierzeńca w pracy terapeutycznej;
- świadome śnienie - kto to jest sobowtór i co ma wspólnego z pracą z ludźmi;
- praca z duchami i fantomami;
- czterech wrogów człowieka wiedzy;

- moc osobista i ranga w pracy z ludźmi;
- ścieżka serca
- ścieżka śmierci;
- rola i udział społeczności w „stawaniu się człowiekiem wiedzy”
- znaczenie pracy terapeutycznej, poczucie sensu i bezsensu w pracy, a problem zatrzymania świata;

Warsztat stanowi integralną część Dwuletniego Studium Psychoterapii metodą Arnolda Mindella. Jest pomyślany także jako forma integracji osób studiujących pracę z procesem. Po wcześniejszym uzgodnieniu z prowadzącymi otwarty również dla uczestników z zewnątrz.

Zapraszamy studentów pracy z procesem, terapeutów, osoby zainteresowane własnym rozwojem.

Termin: 14 - 18 września 2011. Zajęcia rozpoczynają się 14.09 (środa) o godz. 11.00. Zakończenia warsztatu 18.09 (niedziela) po południu.

Wyżywienie - zaczynamy od obiadokolacji w środę kończymy na śniadaniu w niedzielę.

Obiady kolacja lub późny obiad w niedzielę dla chętnych - dodatkowo płatne.

Miejsce: zostanie podane w późniejszym terminie - www.processwork.pl

Koszt: 780 zł - w cenie opłata za zajęcia + zakwaterowanie i wyżywienie - pod warunkiem wniesienia przedpłaty w wysokości 350 zł do dnia 15 lipca 2011; po tym terminie opłata wynosi 850 zł.

Uwaga !!! Przedpłata jest bezzwrotna ponieważ zostanie przeznaczona na rezerwację miejsc w pensjonacie.

Przedpłaty i wpłaty prosimy kierować na konto: Instytut Psychologii Procesu, ul. Kochanowskiego 27/7, 01-864 Warszawa, Nr konta:

41 1090 2851 0000 0001 1417 1089

Osoby wpłacające prosimy o kontakt telefoniczny. Można także dokonywać wpłat bezpośrednio przed warsztatem.

Kontakt: Michał Duda; tel.: +48 502 616 396

e-mail: ipp@processwork.pl

www.processwork.pl

Sedecznie zapraszamy!!!



25 kwietnia - 8 maja

Śnienie Ziemi - wyprawa do Gwatemali

Serdecznie zapraszamy na pierwszą wyprawę z cyklu „Śnienie Ziemi”

Wyruszamy w podróż, bo w miejscu, w którym jesteśmy czegoś nam brak. Czasami wiemy co i gdzie chcemy odnaleźć, czasami wyruszamy w nieznane w poszukiwaniu skarbu, którego istnienie tylko przeczuwamy.

Celem naszych wspólnych wędrówek będzie przeżycie przygody, poznanie nowych miejsc, odmiennych kultur, ciekawych ludzi ale przede wszystkim badanie tego, w jaki sposób przekraczanie granic w świecie zewnętrznym jest jednocześnie pokonywaniem wewnętrznych ograniczeń oraz zdobywanie świadomości co daje nam i w jaki sposób kontakt z określonym miejscem na Ziemi.



Każde miejsce na Ziemi ma swoją specyfikę. Określony krajobraz, klimat, rytm, zapach, smak. Niektórzy mówią: energię, moc. My powtarzając za aborygenami mówimy: śnienie.

W trakcie wyprawy będziemy poznawali miejsca i ich właściwości oraz w korzystając ze wsparcia doświadczonych psychoterapeutów i nauczycieli psychologii procesu będziemy mieli okazję dowiedzieć się w jaki sposób miejsca i ludzie, których spotkamy na swojej drodze mogą pomóc w rozwoju, pokonywaniu ograniczeń i rozwiązywaniu trudności życia codziennego.

W każdym miejscu które odwiedzimy będzie okazja by poznać zarówno zewnętrzny jak i wewnętrzny krajobraz. Każdy dzień zaczniemy od pracy wewnętrznej i proponujemy zadania do

wykonania w ciągu dnia, które pomogą przekraczać ograniczenia w świecie zewnętrznym oraz ćwiczenia, które ułatwią pokonywanie wewnętrznych trudności. Wieczorem spotkamy się w całej grupie by mieć okazję do podzielenia się wrażeniami i integrowania doświadczeń..

Podczas wyprawy będzie także okazja by poznać podstawowe zasady sztuki filmowania, które można łatwo zastosować w praktyce. Osoby, które dysponują kamerą video będą miały możliwość dokonania prób swojej twórczości filmowej pod okiem Ani Orłowskiej oraz wspólne omówienie zarejestrowanego materiału. Film, który uczestnicy będą tworzyć podczas wyjazdu będzie świetną okazją do śledzenia swojej podróży po nieznanym świecie i przemiany, która w ramach tej wędrówki może się dokonać.

Celem naszej pierwszej podróży jest Gwatemala nazywana też Alma de la Tierra - Dusza Ziemi

Ramowy opis wyprawy:

Gwatemala to kraj, w którym ponad połowę mieszkańców stanowi ludność rdzenna (określenie Indianin jest dla nich obraźliwe) potomkowie starożytnych Majów (ponad 20 różnych grup językowych i etnicznych).

Istnieją tam bardzo duże różnice społeczne pomiędzy rządzącymi krajem Latynosami i potomkami Hiszpanów, a ludnością rdenną zamieszkującą głównie tereny góryste. Był to jeden z powodów trwającej tam ponad 30 lat wojny domowej, która zakończyła się dopiero w 1996 roku. Odcięcie od świata i zepchnięcie rdzennej ludności na trudno dostępne i mało atrakcyjne pod względem rolniczym tereny paradoksalnie miało korzystny wpływ na przetrwanie ich kultury w niezmiennym stanie.

Wyruszmy do Gwatemali by dotrzeć do swojej wewnętrznej prawdy i wewnętrznej motywacji, odnaleźć ścieżkę serca i sposób jak podążać nią pomimo zewnętrznych ograniczeń

Pierwszym miejscem, w którym się zatrzymamy będzie Antigua. Piękne miasto kolonialne położone pomiędzy trzema wulkanami (Agua woda, Fuego ogień i Acatenango). Miasto w epoce kolonialnej było stolicą kraju do momentu, kiedy zostało częściowo zniszczone przez kolejne trzęsienia ziemi. Część budynków nie została odrestaurowana, co tylko dodaje mu uroku. Antigua znajduje się na liście światowego dziedzictwa UNESCO.

To miejsce sprzyja powrotowi do przeszłości, docenienia jej ale też rozstania się z tym co stare, niepotrzebne, ograniczające. Zastanowimy się co z naszej przeszłości jest skarbem i pamiątką, która warto docenić i „odrestaurować”, co potrzebujemy pożegnać by wyruszyć w dalszą drogę. Symbole tego, co stare pozostawimy wśród ruin Antiqua.

Nasz kolejny przystanek - Pacaya. To czynny wulkan przez cały czas wylewają się z niego jezory gorącej lawy. Czasem są bardziej, czasem mniej widoczne. Dojście do nich zajmuje około godzinę wspinaczki (trasa nie jest trudna) z lokalnym przewodnikiem. Można znaleźć przewodnika, który odważy się poprowadzić chętnych bardzo blisko lawy. Wrażenie niesamowite jakby przebywało się przy samym wejściu do brzucha Ziemi. Po drodze można się też zatrzymać na polanie, skąd rozciąga się niezwykle widok.

W tym miejscu skupimy się na poszukiwaniu naszego własnego centrum i poznaniu wewnętrznej energii. Jak do niej docierać, jak z niej korzystać?

Jezioro Atitlan i San Marcos La Laguna. Jezioro Atitlan to wulkaniczne jezioro otoczone wulkanami, wokół których w malowniczych wioskach i miasteczkach mieszkają rdzenni mieszkańcy tego regionu wyjątkowo sympatyczni Majowie Kaqchikel i Tz'utujil. Miejsce uznawane jest za niezwykle pod względem energetycznym. Część ziemi została kupiona przez obcokrajowców, którzy otworzyli tam kilka ośrodków terapii holistycznych.

To szczególne miejsce pomoże nam w stworzeniu własnej wizji, marzenia, projektu, życiowego zadania. Zastanowimy się co nam nie pozwala realizować marzeń i jak pokonać owe ograniczenia. Uzdrawiające właściwości tego miejsca ale także rozmowy z ludźmi, którzy przybyli tutaj urzeczywistniać swoje wizje i marzenia dadzą nam odwagę i dostarczą inspiracji.

Chichicastenango. Miasteczko, w którym w każdy czwartek i niedzielę odbywają się malownicze targi rękodzieła. Mieszkający tam Majowie K'iche' odprawiają różnego rodzaju ceremonie (zdecydowanie niechrześcijańskie) na terenie kościoła. Szczególnym miejscem jest również znajdujący się na otwartym powietrzu na wzgórzu ołtarz-świątynia Pascual Abaj, gdzie od setek albo nawet tysięcy lat odprawiane są różnego rodzaju ceremonie.

W tym miejscu duchy wspierają człowieka. Stworzymy tutaj własne ceremonie i nawiążemy kontakt z wewnętrznymi mocami, które będą wspierały nasze zamierzenia, dołączymy też do lokalnych ceremonii.

Momostenango. Miasteczko jako takie nie jest szczególnie ładne. Słynie natomiast z życia zgodnie z magicznym kalendarzem Majów. Udało nam się nawiązać kontakt z przedstawicielem starszyny i duchowym przewodnikiem Majów - Rigoberto Itzep Chanchavac. Można się od niego dużo dowiedzieć na temat kalendarza i kosmowizji Majów. Jego żona Maria zajmuje się medycyną Majów. Robi różnego rodzaju lecznicze wywary i kremy z ziół. Zioła zbiera i przygotowuje w określonych fazach księżyca zgodnie ze świętym kalendarzem. Rigoberto i Maria na terenie swojego bardzo prostego domu mają również małą rytualną saunę el Tuj (rozgrzane kamienie, wywary z ziół). Przeżycie absolutnie niezwykle.

Wszystko potrzebuje określonego czasu. To miejsce i Ci



Kwiecień / Maj

ludzie pomogą nam w by odkryć właściwy moment na realizację naszych planów.

Tikal. Ruiny starożytnego miasta Majów położone na terenie porośniętym dżunglą. Niezwykle malownicze (nakręcono tu kilka ujęć do Gwiezdných Wojen) i niezwykle energetyczne (podobno z kompasami dzieją się tu czasem dziwne rzeczy). Można wejść z przewodnikiem na teren ruin przed wschodem słońca, wspiąć się na najwyższą piramidę i oglądać jak na horyzoncie powoli z mroku wyłaniają się szczyty piramid (wrażenie niesamowite). Na terenie ruin Tikal jest również kilka ołtarzy, gdzie w dalszym ciągu odprawiane są ceremonie Majów. Istnieje również możliwość zorganizowania dla grupy ceremonii ognia odprawianej przez jednego z kapłanów Majów na terenie Tikal (wymaga wcześniejszych pozwoleń i na pewno wcześniejszej wyprawy)

To miejsce, ostatni przystanek naszej wyprawy, miejsce gdzie Władcy demonstrowali swoją potęgę pomoże nam dotrzeć do Mocy, która umożliwi realizacji wszystkich naszych postanowień podjętych w czasie wędrówki.

Osoby prowadzące: Anna Orłowska, Joanna Dulińska, Michał Duda

Koszt: koszty przelotu + 7500zł (w tym: organizacja wyprawy, noclegi, wyżywienie dwa posiłki dziennie, przewodnicy, bilety wstępu, warsztaty psychologiczne)

Informacje i zapisy:

Joanna Dulińska tel. 502521021, jdulinska@pozacentrum.pl

Anna Orłowska tel. 502949317, ania@centrumswiadomosci.pl

16 - 17 kwietnia

GLEBOKA ASERTYWNOŚĆ

- siła, która nie rani

Małgorzata Szczepańska
WARSZAWA

Wiele osób uważa, że są wyłącznie dwie możliwe drogi życia: albo zapomnieć o tym, że się posiada siłę, być uległym, posłusznym, myśleć bardziej o innych niż o sobie, nie bronić własnego zdania, albo żyć wyłącznie swoją siłą, być agresywnym, przebojowym, władczy, walczyć i wygrywać z innymi.

Istnieje także trzecia droga. Droga, którą kroczą osoby, które wiedzą i czują, że są obdarzone siłą, ale mają jeszcze coś... mają serce, które kierują tą siłą. Swojej siły używają przez cały czas w mniejszym lub większym stopniu, ale nigdy po to, aby kogoś zniszczyć. Współczesna psychologia taką postawę do życia nazywa asertywnością.

Czym asertywność różni się od głębokiej asertywności?

Prowadzimy w swojej działalności trenerskiej wiele kursów asertywności. Uczyliśmy na nich asertywnych zachowań, asertywnych sposobów odmawiania i przyjmowania krytyki. Dużo osób korzystało z nich, ale równie dużo czuło, że wszystkie te techniki nie są związane z ich stylem bycia, nie czują ich lub nie wypływają one z ich wnętrza i przekonań.

Postanowiliśmy to zmienić i dlatego stworzyliśmy warsztat o GLEBOKIEJ ASERTYWNOŚCI, na którym uczestnicy mogą odkryć swój własny styl asertywności, odnaleźć w sobie siłę i serce, odnaleźć sens i głębokie przekonanie, że bycie asertywnym przynosi korzyści nie tylko mi, ale także moim bliskim oraz współpracownikom.

Uczenie się asertywnych zachowań jest bardzo ważne i na naszym warsztacie będziesz miał ku temu wiele okazji, ale zanim zaczniesz to robić musisz odkryć w sobie źródło asertywności, musisz uświadomić sobie, że Twoja psychika Ciebie w tym wspiera, że siła i serce są w Tobie, nawet jeśli nie masz z nimi na co dzień kontaktu. Jeśli to odkryjesz wówczas asertywne zachowania będą już tylko nieuniknioną konsekwencją.

Ten warsztat jest dla Ciebie jeśli:

- chcesz dotrzeć do źródła asertywności, by z przekonaniem stosować asertywne sposoby zachowań

- chcesz dowiedzieć się czym jest asertywność i dlaczego zazwyczaj przynosi największą korzyść Tobie i drugiej osobie

- masz trudności w stawianiu granic
- bierzesz na siebie za dużo odpowiedzialności

- zazwyczaj nie stajesz po swojej stronie w konfliktach

- martwisz się, że inni się na Ciebie obrażą, gdy im odmówisz

Na warsztacie:

- dotrzesz do swojej mocy osobistej i siły;

- wzmocnisz poczucie własnej wartości

- nauczysz się, w jaki sposób traktować siebie i innych z sercem

Miejsce:

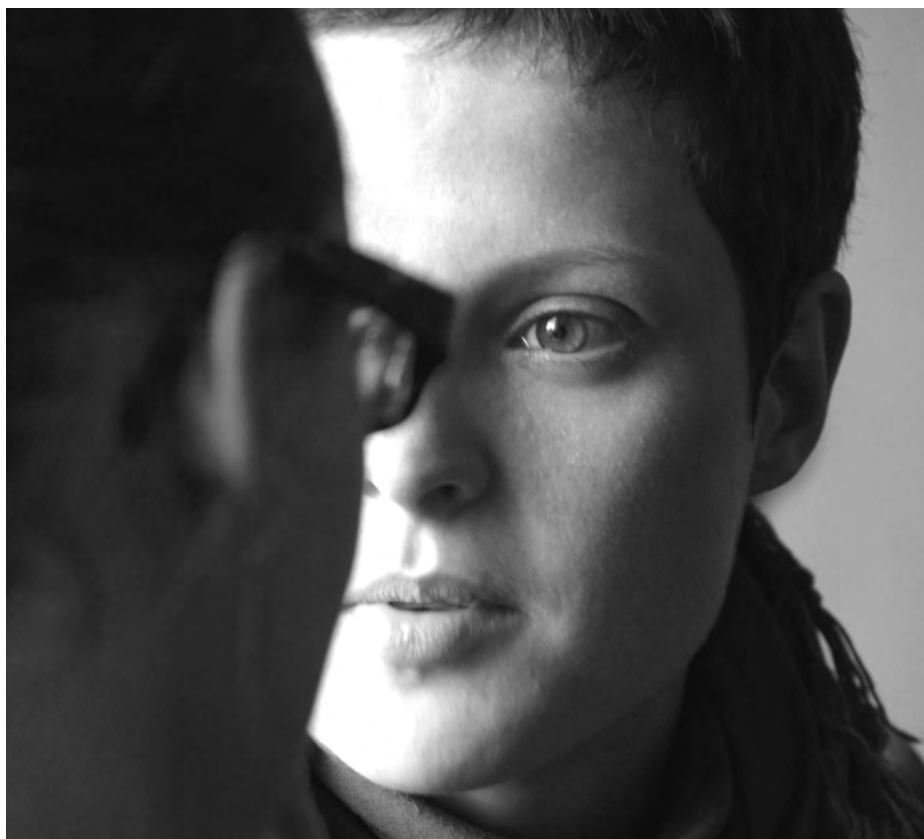
Ośrodek Psychoterapeutyczny - Szkoleniowy
POZA CENTRUM,
Warszawa, Al. Ujazdowskie 16 m. 58

Cena:

dwudniowy warsztat kosztuje 350 zł (obowiązkowa zaliczka 100 zł - pozostałe 250 zł można zapłacić gotówką przed warsztatem)
lub 300 zł przy wpłacie CAŁEJ KWOTY do 4 kwietnia

Zapisy kończymy przyjmować 13 kwietnia 2011.

Zaliczkę lub całą opłatę można wpłacić osobiście



- odkryjesz swój własny i niepowtarzalny styl bycia asertywnym

- nauczysz się jak używać swojej siły, by nie ranić innych

- zmierzysz się z wątpliwościami, które pojawiają się, gdy chcesz się zachować asertywnie

Przedstawimy Państwu wiedzę na temat asertywności. Zaproponujemy praktyczne ćwiczenia, do wykonania w parach. Osoby chętne będą miały okazję popracować indywidualnie z prowadzącymi. Otrzymacie Państwo także użyteczne narzędzia przydatne w życiu osobistym i zawodowym do radzenia sobie z trudnościami związanymi z asertywnością.

Termin:

sobota: od 10:00 do 18:00 (przerwa obiadowa)

niedziela: od 10:00 do 16:00 (krótka przerwa na posiłek)

po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie w Ośrodku w Warszawie (Al. Ujazdowskie 16 lok. 58) lub na konto:

Usługi Psychologiczne i Psychoterapeutyczne
Małgorzata Szczepańska
Al. Komisji Edukacji Narodowej 15/138, 02-792 Warszawa,
mBank, nr konta: 64114020040000350251194628
z dopiskiem: "Imię i Nazwisko - Głęboka asertywność"

Zapisy:

bezpośrednio u prowadzącej
0 694 84 75 11 - Małgorzata Szczepańska
mail: mszczepanska@pozacentrum.pl

Dwuletnie Studium Psychoterapii metodą Psychologii Zorientowanej na Proces Arnolda Mindella

- (dziewiąta edycja)

Joanna Dulińska,

Michał Duda,

Małgorzata Szczepańska,

Grzegorz Szczepański

ZAPRASZAMY:

Osoby zajmujące się zawodowo pomaganiem i pracą z ludźmi: psychologów, psychoterapeutów, lekarzy psychiatrów, lekarzy innych specjalności, pielęgniarzy, terapeutów zajęciowych, nauczycieli, wychowawców, konsultantów i trenerów, animatorów kultury, pracowników socjalnych, studentów tych specjalności, a także osoby zainteresowane własnym rozwojem.

UCZESTNICZĄC W STUDIUM:

Nauczysz się nowej, skutecznej metody terapeutycznej, w krótkim czasie poznasz pełne spektrum zastosowań pracy z procesem w terapii i dzięki temu będziesz w stanie pracować z szerokim zakresem problemów. Dowiesz się jak korzystać ze swojego wewnętrznego doświadczenia, aby stać się bardziej uważną, wrażliwą, dynamiczną i twórczą osobą, nauczysz się rozpoznawać swoje mocne strony i swój własny styl pracy z ludźmi, zyskasz wiele nowych, a jednocześnie sprawdzonych, użytecznych narzędzi psychologicznych i będziesz mogła/mógł je praktykować pod superwizją prowadzących i wiele, wiele więcej...

Studium przygotowuje do egzaminów wstępnych Szkolenia Licencyjnego Instytutu Psychologii Procesu uprawniających do prowadzenia terapii i pracy z grupami pod superwizją dyplomowanego nauczyciela psychologii procesu.

Osoby, które zainteresowane są zdobyciem uprawnień do prowadzenia psychoterapii pod superwizją (a w przyszłości zdobyciem dyplomu) muszą dodatkowo przejść nabór do Programu Licencyjnego IPP. Szczegółowa procedura naboru opisana jest w Regulaminie Programu Licencyjnego oraz uchwałach Rady Programu dostępnych na stronie IPP - link: www.processwork.pl

STUDIUM OBEJMUJE:

- 18 warsztatów weekendowych (252 godziny)
- ćwiczenia (54 godzin)
- seminarium teoretyczne (60 godzin)

- 6-ście dniowy warsztat wakacyjny (48 godzin)
- psychoterapię szkoleniową (40 godzin)
- (razem 414 godzin zajęć i 40 godzin psychoterapii)

a ponadto do dyspozycji uczestników:

- forum dyskusyjne i strona internetowa
- materiały szkoleniowe
- biblioteka Instytutu Psychologii Procesu

MIEJSCE:

Studium odbywa się w 3 miastach:

- Warszawa
- Gdańsk
- Katowice

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW:

GDĄŃSK:

Jadwiga Bytniewska

e-mail: jadwiga@poprostu.gda.pl

tel: 509 664 246

KATOWICE:

Małgosia Kamińska

e-mail: malgosia@akademijajogi.pl

tel: +48 502 572 925

WARSZAWA:

tel: 512 087 090,

info@pozacentrum.pl

WROCLAW:

Grzegorz Zieliński

e-mail: gzielski@pozacentrum.pl

tel: 501 409 481

ŁÓDŹ:

Ewa Reimschuessel

e-mail ewareim@o2.pl

tel. 606 339 365

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA:

O przyjęciu na Studium decyduje obowiązkowa rozmowa kwalifikacyjna. Jej celem jest sprawdzenie motywacji, oczekiwań oraz możliwości spełnienia wymagań Dwuletniego Studium. Rozmowa ma także odpowiedzieć na wszystkie pytania i wątpliwości związane z Dwuletnim Studium. Na rozmowę kwalifikacyjną należy umówić się z organizatorami Studium w poszczególnych miastach:

KOSZT:

- Warsztaty weekendowe i ćwiczenia: opłata miesięczna 260 zł (780 zł płatne za 3 miesiące z góry)
- Seminarium teoretyczne: 500 zł
- Warsztat wakacyjny: 780 zł
- Psychoterapie szkoleniowe: dwie obowiązkowe

w miesiącu 160 zł - 200 zł w zależności od terapeuty (80 zł - 100 zł płatne po sesji)

ZAŚWIADCZENIA:

Po ukończeniu Dwuletniego Studium uczestnicy otrzymują zaświadczenie Instytutu Psychologii Procesu z wyszczególnieniem wymiaru godzin i tematyki zajęć. Zaświadczenie uzyskuje się po spełnieniu wszystkich wymagań, do których należą: uczestnictwo w warsztatach i ćwiczeniach (istnieje możliwość odrobienia zajęć z kolejnym rokiem), uczestnictwo w seminarium teoretycznym, uczestnictwo w wyjeździe wakacyjnym oraz odbycie 40 godzin sesji szkoleniowych.

Istnieje także możliwość kontynuowania szkolenia w Instytucie w celu uzyskania międzynarodowej Licencji Psychoterapeutycznej i Treńskiej wydawanej przez IPP. Prosimy mieć jednak na uwadze fakt, że uczestnictwo w Dwuletnim Studium Psychoterapii nie jest tożsame z uczestnictwem w Programie Licencyjnym IPP. Tak więc, aby całe Dwuletnie Studium mogło być zaliczone do wymagań Programu Licencyjnego należy najpóźniej do końca listopada 2008 zostać przyjętym do programu. Po tym terminie, zajęcia i sesje terapeutyczne w ramach Dwuletniego Studium liczyć się będą do wymagań Programu Licencyjnego dopiero od momentu przyjęcia do Programu (a nie wstecz).

Osoby prowadzące ćwiczenia i seminarium teoretyczne:

Jadwiga Bytniewska, Katarzyna Chustecka, Alicja Klein, Olga Libich - Bluszcz, Jan Przeor, Jowita Strzalińska, Małgorzata Szczepańska, Grzegorz Szczepański, Grzegorz Zieliński
ROZKŁAD ZAJĘĆ:

ROZPOCZĘCIE ROKU - październik 2010 (prosimy przynieść potwierdzenie opłaty za Studium).

1) WARSZTATY WEEKENDOWE:

1 ROK

X.11 - Wprowadzenie do pracy z procesem

XI.11 - Praca z progiem - czyli co nas

ogranicza XII. 11 - Praca ze snami - sny a proces śnienia

I.12 - Praca ze snami - sen z dzieciństwa

II.12 - Praca z symptomami fizycznymi

III.12 - Praca z ciałem

IV.12 - Relacje-komunikacja, projekcje,

zaśnienia V.12 - Relacje - sny relacyjne i mit relacji

VI.12 - Relacje - praca z rodziną

2 ROK

- X.12 - Praca z uzależnieniami
- XI.12 - Krytyk: wróg czy nauczyciel?
- XII.12 - Odmienne stany świadomości
- I.13 - Praca z transem i osobami w śpiączce
- II.13 - Praca wewnątrzna
- III.13 - Twórczość
- IV.13 - Praca z nadużyciami
- V.13 - Praca z grupą
- VI.13 - Zagadnienia społeczne

2) ĆWICZENIA

Praktyczne rozwijanie wybranych umiejętności prezentowanych w trakcie warsztatów. Zajęcia trwają od 18:15 do 21:00 w wybrane wtorki.

3) SEMINARIUM TEORETYCZNE

Seminarium teoretyczne poświęcone będzie prezentacji podstawowych założeń i metod pracy różnych podejść psychoterapeutycznych m.in.: psychodynamiczne, poznawczo-behawioralne, systemowe, humanistyczno-egzystencjalne, a także zjawisk typowych dla relacji terapeutycznej: np.: kontrakt, opór, przeniesienie, przeciwprzeniesienie. Osoby, które uczestniczą tylko w Dwuletnim Studium i nie zamierzają być studentami Programu Licencyjnego IPP mogą ubiegać się o zwolnienie z seminarium teoretycznego.

Seminarium teoretyczne składa się z 2 obowiązkowych bloków:

- Pierwszy blok - 5 dniowy (od środy do niedzieli) Terminy: wrzesień 2011 i 2012 (dokładny termin zostanie podany w późniejszym czasie). Zajęcia trwają codziennie od godziny 10:00 do 18:00, a w ostatnim dniu od 9:00 do 17:00 Miejsce: Ośrodek Poza Centrum, Al. Ujazdowskie 16 m.58, Warszawa
- Drugi blok - 2, 5 dniowy (piątek - niedziela) Terminy: Październik lub listopad 2011 i 2012 (dokładny termin zostanie podany w późniejszym czasie). Zajęcia trwają w piątek od 17:00 do 21:00, w sobotę od 10:00 do 18:00, a w niedzielę od 9:00 do 17:00. Miejsce: Ośrodek Poza Centrum, Al. Ujazdowskie 16 m.58, Warszawa.

4) WARSZTAT WAKACYJNY

MEDYTACJE WOJOWNIKA NA ŚCIEŻCE SERCA. Szamanizm i praca wewnątrzna w psychoterapii.

PROGRAM ZAJĘĆ

- powołanie /jak to się stało, że pracujesz lub chcesz pracować z ludźmi/ i mit zawodowy;
- "dobroczyńca" terapeuty, sny i niezwykle spotkania;
- intuicje, przeczucia, nastroje w pracy z ludźmi, wizje i fantazje, a "widzenie";
- pozostawianie historii osobistej;
- myśliwy i druga uwaga; percepcja terapeuty - szamanizm, a procesy poznawcze;

- wojownik i sprzymierzeniec; wykorzystanie sprzymierzeńca w pracy terapeutycznej;
- świadome śnienie - kto to jest sobowtór i co ma wspólnego z pracą z ludźmi ;
- praca z duchami i fantomami;
- czterej wrogowie człowieka wiedzy;
- moc osobista i ranga w pracy z ludźmi;
- skradanie się - lekarstwo na grę;
- medytacja zorientowana na proces;
- ścieżka serca \ ścieżka śmierci;
- rola i udział społeczności w "stawianiu się człowiekiem wiedzy"
- znaczenie pracy terapeutycznej, poczucie sensu i bezsensu w pracy, a problem zatrzymania świata;

Miejsce: warsztat wyjazdowy, poza Warszawą :)
Termin: wrzesień 2011 i wrzesień 2012
(dokładne miejsce i czas zostaną podane w późniejszym terminie) .

5) UWAGI:

Seminarium teoretyczne i warsztat wakacyjny prowadzone są co roku. Student sam wybiera, kiedy chce uczestniczyć w seminarium, a kiedy w warsztacie wakacyjnym (po I czy po II roku). Trzeba tylko pamiętać, że należy wziąć udział w jednym i w drugim w trakcie trwania Dwuletniego Studium.



MIEJSCE: Ośrodek Psychoterapeutyczno - Szkoleniowy POZA CENTRUM, Warszawa, Al. Ujazdowskie 16 m. 58

CENY:

Koszt szkolenia wynosi 2800 zł - 1 rata w wysokości 1000 zł do 10 października 2010, 2 rata 900 zł 10 stycznia 2011; 3 rata 900 zł 10 kwietnia 2011. Cena obejmuje opłatę za zajęcia i materiały szkoleniowe.

Opłaty prosimy kierować na konto:

Usługi Psychologiczne i Psychoterapeutyczne
Michał Duda ul. Inflancka 19 m 36; 00-189
Warszawa

BZ WBK S.A. 35/o Warszawa; nr konta: 66 1090 2851 0000 0001 0013 4060

Osoby wpłacające prosimy o kontakt telefoniczny.
Po rozpoczęciu trimestru wpłaty nie będą zwracane.

INFORMACJE I ZAPISY:

W sekretariacie Ośrodka - tel. 022 49 820 94. lub bezpośrednio u prowadzących:
tel. kom. 0 502 616 396 - Michał Duda

POLITYKA RELACJI

Roczne studium

rozwiązywania konfliktów

i pracy ze światem w relacjach - (czwarta edycja)

Program studium tworzy cykl warsztatów weekendowych dotyczących kluczowych dla relacji zagadnień: rangi, siły, konfliktu, komunikacji, podejmowania decyzji i działań. Są to kwestie uniwersalne znajdujące zastosowanie w każdym środowisku.

Któż z nas nie doświadczył kłótni, sporów, zmagania, rywalizacji, współzawodnictwa, wrogości, otwartej lub zakulisowej walki w relacjach osobistych i zawodowych. Doświadczenia te mają różne przyczyny i różnorodny przebieg: od nagłych spieków i wybuchów po długotrwałe, wyczerpujące, wieloletnie waśnie, które skutecznie wiążą energię, blokują komunikację i rozwój. Czasami konflikty relacyjne przestają mieć znaczenie wyłącznie osobiste, zataczają coraz szersze kręgi i wpływają na funkcjonowanie rodzin, grup i organizacji przynosząc bardzo wymierne straty. Umiejętność rozwiązywania konfliktów niezależnie czy prowadzi do współpracy, rozkwitu, twórczości czy rozpadu relacji i podziału może służyć wspólnemu dobru. Zaproponujemy podejście do konfliktu oparte na koncepcji "głębokiej demokracji", która zakłada ważność wszystkich stanowisk i współczucie dla każdej ze stron. Nasze doświadczenie uczy, że w konflikcie

wszyscy mają rację, choć nikt nie ma jej na wyłączność. Obok skutecznych narzędzi pracy z konfliktem skupimy się na metodach zwiększania świadomości w relacjach.

Są to narzędzia służące zmianie, uwalniające od poczucia bezsilności, bólu i stagnacji, może przywracać nadzieję, poczucie sensu, budzić twórczą energię, przywracać relacji jej naturalny rytm, przepływ, równowagę i wewnętrzną siłę. W ten sposób możemy tworzyć dobre i wspierające środowisko, w którym na nowo możliwa staje się wspólne działanie, zaufanie i

ZAPRASZAMY:

- wszystkich, którzy na co dzień zajmują relacjami
- psychologów, psychoterapeutów, pedagogów
- mediatorów i negocjatorów
- konsultantów, trenerów, pracowników działów szkoleniowych firm
- osoby zawodowo kierujące organizacjami lub zespołami zadaniowymi
- liderów i pracowników organizacji pozarządowych
- działaczy społecznych, samorządowych, animatorów życia społecznego



bliskość. W trakcie warsztatów poruszymy następujące zagadnienia:

Rozwiązywanie konfliktów metody, strategie i procedury.

- Coaching i mediacje zorientowane na proces.

- Komunikacja niewerbalna w konflikcie

- Znaczenie emocji i dystansu, eskalacji i deeskalacji

konfliktu. - Konflikt a role w relacjach.

- Trudni partnerzy i współpracownicy.

- Granice w relacjach: wolność i niezależność, a wymagania i zaangażowanie.

- Polityka relacji i związków: konsekwencje różnych przekonań, wartości i ideałów w relacji uwzględnianie różnic kulturowych, religijnych, klasowych, rasowych, wykształcenia, płci, orientacji seksualnej, stanu zdrowia.

- Znaczenie rangi i hierarchii w procedurach podejmowania decyzji i pracy z konfliktem.

- Praca z zakończeniem współpracy rozstaniem, rozwodem, podziałem. - Konflikty w relacjach, a konflikty w świecie.

- Konflikt interesów, walka o władzę, siła, przemoc i wojna w relacji.

- Uwodzenie i manipulacja w relacjach vs. Asertywność.

- Mitologia relacji i konfliktu: zemsta, sprawiedliwość, moralne prawa i rachunki krzywd.

- studentów wyższych lat psychologii, nauk społecznych, pedagogiki, zarządzania itp.
- osoby zainteresowane problemami relacji międzyludzkich.

OSOBY PROWADZĄCE: Joanna Dulińska i Michał Duda

TERMINY: Jeden weekendowy warsztat w miesiącu od października 2010 do czerwca 2011.

MIEJSCE:

Ośrodek Psychoterapeutyczno - Szkoleniowy Poza Centrum; Warszawa, Al. Ujazdowskie 16 m. 58.

KOSZT: 2500 zł płatne w trzech ratach: 1000 zł do 10 października 2010 r., 750 zł do 10 stycznia 2011 r. i 750 zł do 10 kwietnia 2011 r.

Opłaty prosimy kierować na konto:

Usługi Psychologiczne i Psychoterapeutyczne
Michał Duda, ul. Inflancka 19 m 36; 00-189
Warszawa

nr konta: 66 1090 2851 0000 0001 0013 4060

Osoby wpłacające prosimy o kontakt telefoniczny
Po rozpoczęciu trimestru wpłaty nie będą zwracane

INFORMACJE I ZAPISY:

W sekretariacie Ośrodka - tel. 022 49 820 94. lub bezpośrednio u prowadzących:
tel. Kom. 502 616 396 - Michał Duda

TANIEC Z OLBRZYMEM

- Roczne studium psychologicznej pracy z grupami, organizacjami - (dwunasta edycja)

W trakcie zajęć przedstawimy nowoczesne, oparte o perspektywę "ukrytego porządku" i "głębokiej demokracji" metody psychologicznej pracy z grupami i organizacjami obejmujące:

- facylitację procesów grupowych,
- organizację i prowadzenie "otwartego forum"
- etapy rozwoju grup i organizacji oraz rozwoju jednostki w organizacji,

- świadome przywództwo, - psychologię przedstawicieli mniejszości i większości w grupie,
- wpływ rang i przywilejów społecznych na dynamikę procesów grupowych,
- pracę z krytyką w grupie
- pracę z konfliktem, - pracę z przemocą, nadużywaniem władzy i nadużyciami instytucjonalnymi oraz terroryzmem w grupie,
- relacje przeniesieniowe pomiędzy uczestnikami grup, a terapeutami, trenerami i liderami grup,
- nowe spojrzenie na klasyczne umiejętności wykorzystywane w pracy z grupą wywodzące się z obszaru: komunikacji interpersonalnej (także niewerbalnej), teorii ról grupowych, treningu asertywności, mediacji, podejmowania decyzji, budowania zespołu.

Zaproponujemy także metody pracy nad

własnym rozwojem, m.in. w obszarze otwartości wobec różnych stanowisk w grupie, radzenia sobie z własnymi uprzedzeniami, świadomości posiadanej i używanej siły, stawiania granic oraz radzenia sobie ze stresem.

UCZESTNICZĄC W STUDIUM:

- nauczysz się jak efektywnie prowadzić małe i duże grupy ludzi o zróżnicowanej strukturze w sposób, który ich uwzględni i wzmacnia
- dowiesz się jak prowadzić treningi i szkolenia uwzględniać dynamikę grupową, oraz brać pod uwagę indywidualną psychologiczną sytuację uczestnika
- będziesz w stanie w twórczy sposób pracować z różnymi, często będącymi w konflikcie, tendencjami w ramach twojej grupy lub organizacji
- poznasz metody wykorzystania konfliktu dla wypracowania lepszych, cieszących się szerszym Poparciem, sposobów realizowania celów grupy czy organizacji
- zrozumiesz jak motywować tych, którzy prowadzisz do przyjęcia zmiany i działania w jej kierunku
- nauczysz się lepiej sobie radzić z prowadzeniem grupy w sytuacji chaosu lub w innych gorących momentach
- dowiesz się jak korzystać ze swojego wewnętrznego doświadczenia, aby stać się bardziej wrażliwym, dynamicznym i twórczym mediatorem, facylitatorem, liderem
- poznasz swoje mocne strony i swój własny styl prowadzenia grupy, będziesz lepiej radzić sobie ze Stresem
- zyskasz wiele nowych, sprawdzonych, użytecznych narzędzi psychologicznych i będziesz mogła/mógł je praktykować pod superwizją prowadzących

ZAPRASZAMY:

- psychologów i psychoterapeutów pracujących z grupami
- konsultantów, trenerów, pracowników działów szkoleniowych firm
- osoby zawodowo kierujące organizacjami lub zespołami zadaniowymi
- liderów i pracowników organizacji pozarządowych
- działaczy społecznych, samorządowych, animatorów życia społecznego
- studentów wyższych lat psychologii, nauk społecznych, zarządzania itp.
- osoby zainteresowane problemami organizacji i ludzi, którzy je tworzą.

OSOBY PROWADZĄCE:

Joanna Dulińska i Michał Duda

TERMINY:

Studium składa się z dziewięciu warsztatów weekendowych odbywających się w Warszawie od października 2010 do czerwca 2011. W zależności od decyzji grupy istnieje możliwość uzupełnienia kursu o 5-dniowy warsztat wyjazdowy.



MIEJSCE: Ośrodek Psychoterapeutyczno - Szkoleniowy POZA CENTRUM, Warszawa, Al. Ujazdowskie 16 m. 58

CENY:

Koszt szkolenia wynosi 2800 zł - 1 rata w wysokości 1000 zł do 10 października 2010, 2 rata 900 zł 10 stycznia 2011; 3 rata 900 zł 10 kwietnia 2011. Cena obejmuje opłatę za zajęcia i materiały szkoleniowe.

Opłaty prosimy kierować na konto:

Usługi Psychologiczne i Psychoterapeutyczne
Michał Duda ul. Inflancka 19 m 36; 00-189
Warszawa

BZ WBK S.A. 35/o Warszawa; nr konta: 66 1090 2851 0000 0001 0013 4060

Osoby wpłacające prosimy o kontakt telefoniczny.
Po rozpoczęciu trimestru wpłaty nie będą zwracane.

INFORMACJE I ZAPISY:

W sekretariacie Ośrodka - tel. 022 49 820 94. lub bezpośrednio u prowadzących:
tel. kom. 0 502 616 396 - Michał Duda

POLITYKA RELACJI

Roczne studium

rozwiązywania konfliktów

i pracy ze światem w relacjach - (czwarta edycja)

Program studium tworzy cykl warsztatów weekendowych dotyczących kluczowych dla relacji zagadnień: rangi, siły, konfliktu, komunikacji, podejmowania decyzji i działań. Są to kwestie uniwersalne znajdujące zastosowanie w każdym środowisku.

Któż z nas nie doświadczył kłótni, sporów, zmagania, rywalizacji, współzawodnictwa, wrogości, otwartej lub zakulisowej walki w relacjach osobistych i zawodowych. Doświadczenia te mają różne przyczyny i różnorodny przebieg: od nagłych spieków i wybuchów po długotrwałe, wyczerpujące, wieloletnie waśnie, które skutecznie wiążą energię, blokują komunikację i rozwój. Czasami konflikty relacyjne przestają mieć znaczenie wyłącznie osobiste, zataczają coraz szersze kręgi i wpływają na funkcjonowanie rodzin, grup i organizacji przynosząc bardzo wymierne straty. Umiejętność rozwiązywania konfliktów niezależnie czy prowadzi do współpracy, rozkwitu, twórczości czy rozpadu relacji i podziału może służyć wspólnemu dobru. Zaproponujemy podejście do konfliktu oparte na koncepcji "głębokiej demokracji", która zakłada ważność wszystkich stanowisk i współczucie dla każdej ze stron. Nasze doświadczenie uczy, że w konflikcie

wszyscy mają rację, choć nikt nie ma jej na wyłączność. Obok skutecznych narzędzi pracy z konfliktem skupimy się na metodach zwiększania świadomości w relacjach.

Są to narzędzia służące zmianie, uwalniające od poczucia bezsilności, bólu i stagnacji, może przywracać nadzieję, poczucie sensu, budzić twórczą energię, przywracać relacji jej naturalny rytm, przepływ, równowagę i wewnętrzną siłę. W ten sposób możemy tworzyć dobre i wspierające środowisko, w którym na nowo możliwa staje się wspólne działanie, zaufanie i

ZAPRASZAMY:

- wszystkich, którzy na co dzień zajmują relacjami
- psychologów, psychoterapeutów, pedagogów
- mediatorów i negocjatorów
- konsultantów, trenerów, pracowników działów szkoleniowych firm
- osoby zawodowo kierujące organizacjami lub zespołami zadaniowymi
- liderów i pracowników organizacji pozarządowych
- działaczy społecznych, samorządowych, animatorów życia społecznego



bliskość. W trakcie warsztatów poruszymy następujące zagadnienia:

Rozwiązywanie konfliktów metody, strategie i procedury.

- Coaching i mediacje zorientowane na proces.

- Komunikacja niewerbalna w konflikcie

- Znaczenie emocji i dystansu, eskalacji i deeskalacji

konfliktu. - Konflikt a role w relacjach.

- Trudni partnerzy i współpracownicy.

- Granice w relacjach: wolność i niezależność, a wymagania i zaangażowanie.

- Polityka relacji i związków: konsekwencje różnych przekonań, wartości i ideałów w relacji uwzględnianie różnic kulturowych, religijnych, klasowych, rasowych, wykształcenia, płci, orientacji seksualnej, stanu zdrowia.

- Znaczenie rangi i hierarchii w procedurach podejmowania decyzji i pracy z konfliktem.

- Praca z zakończeniem współpracy rozstaniem, rozwodem, podziałem. - Konflikty w relacjach, a konflikty w świecie.

- Konflikt interesów, walka o władzę, siła, przemoc i wojna w relacji.

- Uwodzenie i manipulacja w relacjach vs. Asertywność.

- Mitologia relacji i konfliktu: zemsta, sprawiedliwość, moralne prawa i rachunki krzywd.

- studentów wyższych lat psychologii, nauk społecznych, pedagogiki, zarządzania itp.
- osoby zainteresowane problemami relacji międzyludzkich.

OSOBY PROWADZĄCE: Joanna Dulińska i Michał Duda

TERMINY: Jeden weekendowy warsztat w miesiącu od października 2010 do czerwca 2011.

MIEJSCE:

Ośrodek Psychoterapeutyczno - Szkoleniowy Poza Centrum; Warszawa, Al. Ujazdowskie 16 m. 58.

KOSZT: 2500 zł płatne w trzech ratach: 1000 zł do 10 października 2010 r., 750 zł do 10 stycznia 2011 r. i 750 zł do 10 kwietnia 2011 r.

Opłaty prosimy kierować na konto:

Usługi Psychologiczne i Psychoterapeutyczne
Michał Duda, ul. Inflancka 19 m 36; 00-189
Warszawa

nr konta: 66 1090 2851 0000 0001 0013 4060

Osoby wpłacające prosimy o kontakt telefoniczny
Po rozpoczęciu trimestru wpłaty nie będą zwracane

INFORMACJE I ZAPISY:

W sekretariacie Ośrodka - tel. 022 49 820 94. lub bezpośrednio u prowadzących:
tel. Kom. 502 616 396 - Michał Duda