

WEEKENDOWY TRENING INTERPERSONALNY

Warsztat terapeutyczno-rozwojowy „O stawaniu się sobą”

wCiszy
DOM TERAPEUTYCZNY

19-21 kwietnia 2024
Przystanek Gorzelnia



PIĄTEK

- 16:00-17:00 Przyjazd, zakwaterowanie
- 17:00-19:00 Spotkanie integracyjne – trening wprowadzający
(Adriana Dąbrowska, Aleksandra Bohojło)
- 19:00-20:00 Kolacja
- 20:00-21:00 Wszystko albo nic. O pułapce umysłu prowadzącej donikąd
(Agnieszka Sitnik)
- 21:00-22:00 Podróż przez drzwi osobistego odkrycia. Warsztat poznawania siebie
(Magdalena Grejner)

NIEDZIELA

- 08:00-08:30 Uważność na siebie, medytacja w ruchu i sesja oddechowa w kontakcie z naturą
(Aleksandra Bohojło)
- 08:30-09:30 Śniadanie
- 09:30-12:30 Jak myśli i emocje wpływają na Twoje działania i realizację celów. Warsztat rozwojowy o świadomym korzystaniu z własnego potencjału
(Magdalena Grejner)
W trakcie warsztatu 20-minutowa przerwa na kawę i herbatę
- 13:00-14:00 Obiad
- 14:00-15:00 Pożegnalna sesja wzmacniająco-wspierająca
(Adriana Dąbrowska, Aleksandra Bohojło)

SOBOTA

- 08:00-08:30 Poranny rozruch, czyli świadoma komunikacja z ciałem i sesja oddechowa w plenerze
(Aleksandra Bohojło)
- 08:30-09:30 Śniadanie
- 09:30-11:30 Od nieświadomości do świadomości. Budowanie relacji z własnym Ja
(Adriana Dąbrowska)
- 12:00-14:00 Organizacja przestrzeni życiowej do samorealizacji. O wyznaczaniu granic bez poczucia winy
(Aleksandra Bohojło)
- 14:00-15:00 Obiad
- 15:00-17:00 GENOGRAM - związki i relacje w rodzinie oraz ich wpływ na nasze życie, przekonania i decyzje
(Adriana Dąbrowska)
- 17:30-18:30 Umysł a ciało, ciało a umysł. Kulturowe i społeczne konteksty samoakceptacji i samooceny
(Agnieszka Sitnik)
- 18:30-20:00 Kolacja
- 20:00-21:00 Sesja treningu grupowego
(Adriana Dąbrowska)

wciszy.com