

OFERTA

DLA KOBIEC



Pomysł na rozwijanie oferty szkoleniowej dedykowanej kobietom wyrósł z doświadczeń i aspiracji naszego zespołu – od lat współtworzymy część szkoleniową na festiwalu Miejsce Kobiet organizowanym przez Stowarzyszenie Triny Papisten i Słupski Ośrodek Kultury. Wiemy jak wiele energii i potencjału krąży w kobiecych kręgach. Chcemy je pobudzać, wesprzeć w wyborze kierunków, umocnić. Będziemy się dzielić tym, co nas inspiruje i wzywa – organizować pojedyncze kursy i inicjatywy, jak i zapraszać na całe, wielomiesięczne procesy. Odpowiemy też na zgłoszone potrzeby i wyzwania. Zorganizujemy pobyt kobiecych grup wyjazdowych.

Tematy wokół których działamy:

Kwartal dla zdrowia – praktyka czułego zajęcia się sobą

Wyznacz swój kurs – Podróż bohaterki (gra coachingowa), czas trwania 1 lub 2 dni

Grupy Rozwojowe:

- Team coaching
- Racjonalna Terapia Zachowań
- Sandplay Teraphy
- Podejmij wyzwanie (na podst. konceptu Tary Mohr)

czas trwania: 3 m-ce, spotkania co 2 tygodnie

Inspirujemy
do rozwoju



OFERTA

DLA KOBIET

Czym jest grupa rozwojowa?

Praca w grupie rozwojowej oparta jest na własnych doświadczeniach uczestniczek oraz na realnych, wnoszonych przez nie, problemach, dylematach. Głównym założeniem pracy takiej grupy jest zwiększenie samoświadomości siebie, zrozumienie i obudzenie empatii poprzez aktywne uczestnictwo w zajęciach i uczenie się na bazie doświadczenia własnego oraz innych.

Grupa rozwojowa jest miejscem, gdzie bez oceniania można porozmawiać o sobie, swoim życiu, problemach - w atmosferze akceptacji, zrozumienia, wysłuchania. Gdzie w bezpieczny sposób można ujawnić swoje problemy, wątpliwości, wybory... zadać pytania, nie zgodzić się, mieć własne zdanie. Ma to być miejsce, gdzie szacunek wobec drugiego człowieka jest nie tylko pojęciem czy deklaracją, ale jest rzeczywistością. Każda grupa koncentruje się na innym wymiarze - zdrowiu, zmianie, stawianiu celów, zwiększaniu samoświadomości, pracy nad ograniczającymi przekonaniem, zwiększeniu elastyczności w myśleniu i działaniu.

Grupa ma charakter otwarty - nowe osoby mogą dołączyć w trakcie jej trwania, jak i kończyć w swoim tempie. Każda uczestniczka sama decyduje o stopniu swojej otwartości. Nad procesem czuwa facylitatorka lub coacherka.



Inspirujemy
do rozwoju