

EWANGELICKIE CENTRUM DIAKONIJNE
SŁONECZNA KRAINA
ZAPRASZA NA ZAJĘCIA WARSZTATOWE
TERMINY ZAJĘĆ
PROJEKT

Odkryj PoMoc 2019

STYCZEŃ-GRUDZIEŃ 2019 (90 h)

Jeden raz w miesiącu po 9 h dydaktycznych, w każdą trzecią sobotę miesiąca (z kilkoma wyjątkami), w godz. 8.15-15.00 (przerwa w lipcu i sierpniu).

19.01.2019 r. Przemoc – rozumie mechanizmy (warsztat cz. 1)

2.02.2019 r. Przemoc – chronię się i reaguję (warsztat cz. 2)

16.03.2019 r. Czuję, komunikuję, rozumiem – trening prawidłowej komunikacji, rozumienia i wyrażania emocji oraz rozumienia przekazów i reagowania na emocje innych

27.04.2019 r. Poznaję i kocham siebie – warsztat zw. z samopoznaniem, zmianą nieadekwatnych przekonań na temat siebie i świata, wzmocnieniem poczucia kompetencji i wartości

18.05.2018 r. Jestem częścią świata wokół mnie – warsztat wyjazdowy pogłębiający świadomość i relacje ze światem natury, odreagowanie stresu i negatywnych emocji w aktywnym kontakcie z przyrodą podczas wycieczki w góry Beskidu Śląskiego

8.06.2019 r. Umiem dbać o siebie w relacjach z innymi – trening zachowań asertywnych w relacjach partnerskich, rodzinnych i zawodowych

21.09.2019 r. Trenuję uważność – warsztat z elementami treningu uważności

19.10.2019 r. Słucham swojego ciała – warsztat z elementami jogi, ćwiczeń oddechowych

16.11.2019 r. Wyrażam siebie – warsztat artystyczny

14.12.2019 r. Medytuję i wyciszam się – warsztat skoncentrowany na różnych formach medytacji, nauce wyciszenia się i pogłębionego wglądu w siebie

Struktura spotkań:

8.15-10.15 grupa wsparciowo-interwencyjna (praca na aktualnych problemach uczestników spotkania)/indywidualna konsultacja z interwentem

10.15-10.30 przerwa

10.30-13.00 warsztat edukacyjny/trening (tematyczny zgodnie z programem)

13.00-13.30 przerwa

13.30-15.00 zajęcia socjoterapeutyczne (bajkoterapia, muzykoterapia, arteterapia, relaksacja, praca z grami planszowymi i karcianymi)