



WWW.BEDNARSKA.WARSZAWA.PL

ZAPRASZAM

*na warsztat asertywności*

BY SIĘGNAĆ PO MOŻLIWĄ ZMIANĘ

KATARZYNA  
MARKOWSKA  
605139803

## 20.04.2024 (sobota)

Jak wiele tracimy, nie sięgając po swoje głębokie pragnienia, codzienne potrzeby, nie dzieląc się swoimi uczuciami z innymi, nie broniąc swoich granic, nie dzieląc się swoimi poglądami i przekonaniem, obawiając się reakcji innych. Asertywność nie polega na ciągłym mówieniu NIE, ale mówieniu TAK temu, co w nas zasługuje na rozwój, ponieważ ta ważna umiejętność pomaga wzrastać, budować bardziej satysfakcjonujące i prawdziwe relacje ze sobą, z bliskimi, ze współpracownikami i szefem w pracy. Jest nie tylko sposobem porozumiewania się, ale również postawą traktowania siebie i innych z godnością i szacunkiem. Wchodząc na tę drogę pomagamy nie tylko sobie, ale również innym, wybierać bardziej konstruktywne sposoby traktowania siebie.

Cały warsztat to 8 godzin intensywnej pracy indywidualnej, w parach i w całej grupie.

Będziemy zbierać pakiet zasobów, odwoływać się do niego, radzić sobie z niekonstruktywnym monologiem wewnętrznym, pracować na „stop-klatce”, by używając trybu „slow-motion” zebrać informacje o sobie ( odczucia w ciele, swoje myśli, uczucia, potrzeby, zasoby, możliwe sposoby wyrażenia) i spokojnie i pewnie wypowiadać siebie, nie raniąc innych.

**Dobra wiadomość jest taka, że pracujemy nad możliwą zmianą!**

**Koszt: 400zł od osoby (materiały w cenie),**

**\*dla pacjentów i byłych pacjentów naszego ośrodka zniżka: 350zł**

**Miejsce: Ośrodek Pomocy Psychologicznej filia Wierzbno, ul. Modzelewskiego 98a**

**Termin: 20.04.2024 godz. 9.00-17.00**