

ÓŚRODEK TERAPII I PSYCHOEDUKACJI

KOMPAS

ZAPRASZA NA

**Cykl warsztatów rozwojowych dla młodzieży
w wieku 15-18 lat.**

ALCHEMIA ROZWOJU

Zapraszamy na warsztaty rozwojowe o tematyce
psychologicznej przeznaczone dla młodzieży,
która chce nauczyć lepiej radzić sobie w kontaktach
społecznych.

DLA KOGO? Dla młodzieży, dla młodych ambitnych, niechętnych by spędzać czas beczynnie. Dla tych, którzy chcą dobrze się bawić, nabywając umiejętności interpersonalne i lepiej poznając siebie.

PO CO? Dzięki udziałowi w warsztatach zwiększysz świadomość swoich mocnych stron, nauczysz się lepiej nawiązywać kontakty z ludźmi oraz czerpać z nich radość i satysfakcję, przyjrzesz się swoim planom na przyszłość i dowiesz się, jak działać, by je realizować. Poznając siebie i swoje predyspozycje przybliżysz się także do wyboru zawodu, a przy tym dowiesz się, jak radzić sobie ze stresem, który czyha na Ciebie w wielu sytuacjach. Forma zajęć to warsztat, w którym uczestnicy biorą aktywny udział, zatem jest to także dobra zabawa i sposób na niebanalne spędzenie czasu; przyjemność, nowi ludzie, a do tego dobra inwestycja w przyszłość.

PROGRAM WARSZTATÓW:

- 1. Na początku była samoocena** – od niej wszystko się zaczyna. Zobacz, jak zdanie na własny temat wpływa na Twoje wybory, decyzje, samopoczucie i działanie. Będziemy tu oglądać kolekcję swoich zasobów i mocnych stron, zobaczymy też, jakie mamy predyspozycje zawodowe i w czym jesteśmy mocni.
- 2. Od życia dostajesz to, o co prosisz** – realizuj marzenia i sięgaj po to, czego pragniesz. Nie pozwól by pożarła Cię nuda! Tutaj będzie miejsce, byś przyjrzał się, która drogą chcesz

podążać, co Cię w tym ogranicza, a co już masz w zasięgu ręki i z czego możesz korzystać. Dowiesz się, jak działać, by realizować postawione cele.

3. **Jedno życie, jedno ciało** – w jaki sposób dbasz o siebie? Czy wiesz jak skutecznie radzić sobie ze stresem? Czy lubisz i szanujesz swoje ciało? Ten warsztat pomoże Ci odpowiedzieć na powyższe pytania - przyjrzymy się zagadnieniom stosunku do własnego ciała. Poznasz wybrane techniki relaksacji oraz dowiesz się, jak to się dzieje, że świadome i odpowiedzialne obchodzenie się ze swoim ciałem to inwestycja w przyszłość.
4. **Jakim się kreujesz, takim Cię widzą** – o sztuce autoprezentacji i wystąpieniach publicznych. Czy wiesz, jakie robisz pierwsze wrażenie? Czy wiesz, co komunikuje Twoje ciało? Nie lubisz występów publicznych? Codziennie występujesz przed innymi, więc warto wiedzieć jak to robić, by wstyd zamienić na dumę i pewność siebie, lub po prostu zyskać większą świadomość na temat tego, w jaki sposób budujesz kontakt z drugim człowiekiem.
5. **Między agresją a uległością – trening asertywności.** Postaw granice, chroń swoje terytorium. Warsztat będzie koncentrował się na odpowiedziach na pytania: Jak krytykować konstruktywnie i jak reagować na krytykę? Jak z klasą przyjmować pochwały i komplementy? Jak wyrażać swoje opinie i przekonania? Jak bronić swoich praw?
6. **Ja Kobieta, Ja Mężczyzna – warsztat o rolach płciowych i związkach partnerskich.** Na tym spotkaniu skonfrontujesz stereotypy i opinie społeczne ze swoją wizją roli Kobiety i Mężczyzny. Poszukasz też odpowiedzi na pytania: Jak dobieramy się w pary? Czy zakochanie to już miłość? Czy bliskość i niezależność w związku mogą istnieć obok siebie? Po czym można poznać, że warto zaufać drugiej osobie?
7. **Ja wśród ludzi – warsztat samopoznania.** Gdzie się nie ruszysz, tam ludzie. Warto byś przyjrzał się, jak wchodzisz w kontakty z ludźmi, jakie role przyjmujesz w grupie, jakim jesteś typem osobowości? Im bardziej świadomy siebie jesteś, tym lepszych wyborów możesz dokonywać.

PROWADZENIE: Warsztaty w Ośrodku Kompas to zajęcia pod okiem fachowców – psychologów i psychoterapeutów, pracujących na co dzień z dziećmi i młodzieżą.

Ewelina Rejner – psycholog, pedagog, trener grupowy, pracuje jako psychoterapeuta w Ośrodku Terapii i Psychoedukacji KOMPAS w Będzinie oraz Przychodni NZOZ Lambda w Piekarach Śląskich. Prowadzi warsztaty rozwojowe oraz psychoterapię indywidualną i grupową dzieci, młodzieży i dorosłych.

GRUPA: liczyć będzie 8-12 osób.

MIEJSCE: Ośrodek Terapii i Psychoedukacji KOMPAS, ul. Modrzejowska 27, Będzin.

TERMINY:

Spotkania odbywają się raz w tygodniu, w **środy, godz. 17.00 – 19.30**

Cykl trwa 8 tygodni, każde spotkanie trwa 2,5h.

Pierwsze spotkanie grupy: **po uzbieraniu się co najmniej 8 osób chętnych.**

KOSZT:

Całość warsztatów (20 h zegarowych) płatna z góry: **280 zł**

INFORMACJE I ZAPISY:

e-mail: warsztaty.kompas@gmail.com,

tel. do osoby prowadzącej: Ewelina Rejner – tel. **889 927 405**.

Wpłat prosimy dokonywać na konto Ośrodka KOMPAS:

ING Bank Śląski 40 1050 1360 1000 0023 2202 5418

– z dopiskiem „**Alchemia rozwoju + imię i nazwisko dziecka, wiek**”.

UWAGA! Przyjęcie do grupy będzie poprzedzone spotkaniem z osobą prowadzącą w Ośrodku KOMPAS.

Przed dokonaniem wpłaty prosimy o zapoznanie się z **Regulaminem szkoleń** Ośrodka KOMPAS dostępnym na stronie www.psychokompas.pl

Ilość miejsc ograniczona! O pierwszeństwie decyduje kolejność dokonywania wpłat i wpisów na listę.

Informacje na temat Ośrodka, mapka dojazdu – www.psychokompas.pl