

Ośrodek Terapii Psychoedukacji „KOMPAS”

zaprasza na:

DWUDNIOWE WARSZTATY

WenDo

25 - 26.02.2012r.

Czym jest WenDo?

WenDo to metoda samoobrony, która oparta jest na Twojej kobiecej energii i pewności siebie, a nie na sile mięśni. WenDo nie jest sztuką walki - nie wymaga żmudnych ćwiczeń.

WenDo to metoda rozwiązywania konfliktów, stawiania granic, budowania pewności siebie i asertywności.

WenDo to metoda radzenia sobie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia.

WenDo opiera się na przekonaniu, że nikt nie ma prawa naruszyć Twoich granic, a Ty masz prawo się bronić.

Warsztat uczy sposobów obrony przed atakiem – fizycznym i psychicznym. W trakcie jego trwania uczestniczki analizują konkretne sytuacje zagrożenia i uczą się jak opanować strach i zareagować tak, by obronić siebie.

WenDo uczy, jak w każdej sytuacji: w miejscu publicznym, na ulicy, w pracy, w domu - przestać czuć się bezradną i bezbronną. Uczy także, jak reagować na przemoc. Wzmacnia poczucie

pewności siebie i poczucie własnej wartości. Pomaga rozwiązywać konflikty, przełamać stereotypy i obawy, poczucie winy i wstyd.

Aby uzyskać więcej informacji o WenDo, zajrzyj na: www.wendo.org.pl

Dla kogo?

WenDo oznacza Drogę Kobiet. Ta Droga została opracowana przez kobiety dla kobiet. W każdym wieku.

WenDo nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności fizycznych ani psychicznych. Zapraszamy zatem kobiety w każdym wieku, które chcą przekonać się o własnej sile i wyjątkowych możliwościach. I te, które chcą bardziej uwierzyć w siebie, nauczyć się asertywnie bronić własnych granic oraz poznać specjalnie opracowane sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia.

Miejsce: Ośrodek Terapii i Psychoedukacji **Kompas**, Będzin, ul. Modrzejowska 27.

Termin: 25-26.02.2012r. (sobota **godz. 10-16**, niedziela **godz. 9-15**).

Prowadzący: Maria Mierzyńska, trenerka WenDo z Krakowa, wychowanka trenerek niemieckich. Posiada Certyfikat Trenerski. Od wielu lat prowadzi treningi tą metodą, m.in. w ramach festiwalu Progressteron – jej warsztaty cieszą się ogromną popularnością i uznaniem uczestniczek.

Od siedmiu lat uprawia ćwiczenia jogi - 5 rytuałów. Jest absolwentką historii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jest dyplomowanym coachem, prowadzi sesje z kobietami w zakresie podejmowania decyzji. Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu bankowości – zajmowała się marketingiem bankowym oraz ukończyła wiele kursów z zakresu organizacji pracy, technik negocjacji, prezentacji. Pracowała z młodzieżą w szkole, w organizacji kobiecej, organizowała pomoc prawną, socjalną, psychologiczną dla kobiet. Ukończyła kurs trenerski we Wszechnicy Uniwersytetu Jagiellońskiego, jak również szkolenie w zakresie psychodramy. W NLP ukończyła I stopień Praktyka. Zamiłowania: psychologia, sport.

Koszt: 200 zł

Liczba uczestników: 8-14 osób

Wymagania: wygodny, sportowy strój, karimata

Zakwaterowanie: we własnym zakresie.

Oto lista ośrodków noclegowych w okolicy:

Noclegi RERAK – ul. Wolności 112, Będzin, tel. 32 761-78-51, e-mail: nocleg@poczta.onet.pl,
<http://noclegitanie.prv.pl/>

Hotel Allegri – ul. Żeromskiego 11, Będzin, tel. 32 2632 872, e-mail: hotel@allegri.com.pl,
<http://www.allegri.com.pl/>

Noclegi – ul. Promyka 5, Będzin, tel. 32 267-84-90, <http://www.eholiday.pl/noclegi-pt0060-plan.html#xtabs>

Hotel Anna – ul. Usługowa, Będzin, tel. 32 267 40 42, <http://www.hotelanna.cba.pl/>

Hotel Malta – ul. Kasprzaka 84, Dąbrowa Górnicza, tel. 606 936 825, e-mail: hotel@wmmalta.pl,
<http://www.hotel-malta.pl/>

Dom Turysty Ośrodka Sportu i Rekreacji - ul. Sportowa 4, Będzin, tel. 32 267 59 50, e-mail: recepcja@osir.bedzin.pl, http://www.osir.bedzin.pl/osir/doc_obiekt.php?o=9

Oberża – ul. Będzińska 51, Czeladź, tel. 32 363 24 25, e-mail: restauracja@oberza.com,
<http://www.oberza.com/>

Zapisy i informacje: warsztaty.kompas@gmail.com,

telefon: **693 872 777**

Warunkiem rezerwacji miejsca jest dokonanie przed warsztatem wpłaty wysokości 200 zł na konto bankowe ośrodka KOMPAS. **Prosimy o dokonywanie wpłaty na konto:**

NZO Ośrodek Terapii i Psychoedukacji KOMPAS

Nr konta: 40 1050 1360 1000 0023 2202 5418

O pierwszeństwie decyduje kolejność dokonywania wpłat!

W przypadku odwołania warsztatu z winy organizatora wpłaty będą w całości zwracane.

W przypadku rezygnacji uczestniczki z udziału w zajęciach na tydzień lub krócej przed warsztatem, organizator zwraca koszty wysokości 20% ceny warsztatu.

Liczba miejsc ograniczona !!! Zapraszamy!