

Podaruj czas sobie

Refleksje na temat aspektów rodzicielstwa dziecka niepełnosprawnego przychodzą tak naprawdę zwykle z czasem. Wiele rozwiązań pojawia się dopiero po licznych chwilach rozważań. Tak naprawdę rzadko zdarza się, by rodzice, którym rodzi się dziecko dotknięte uszkodzeniem organizmu powodującym zaburzenia rozwoju i niepełnosprawność, byli przygotowani do zmierzenia się z tą sytuacją pod względem psychicznym czy kompetencyjnym.

Zapewne wcześniej czy później w głowie pojawiły się różnego rodzaju wątpliwości. Nie należy się tego obawiać., Brak pytań. to również brak odpowiedzi. Poznanie człowieka bez względu na sprawność fizyczną czy intelektualną jest nigdy nie skończonym działaniem. Tak naprawdę trudno czasem powiedzieć czy znamy samych siebie.

To, w jak zaradny sposób Ty możesz poradzić sobie z trudnymi sytuacjami związanymi nie tylko z niepełnosprawnością dziecka, ale i pracą, relacjami z bliskimi, może zaskoczyć również Ciebie.

Twórcze podejście do siebie wymaga refleksji nad tym jaki jestem i jaki chciałbym być. Twórcze podejście do siebie to nadanie sensu własnym wyzwaniom jakie stawia przed Nami życie i znalezienie w nim możliwości rozwoju.

Zapraszamy osoby które chcą:

- rozwinąć samoświadomość,
- przyjrzeć się własnym zachowaniom, emocjom i lepiej je zrozumieć,
- łatwiej dostosowywać do zmieniających się warunków życia,
- tworzyć bardziej satysfakcjonujące relacje,
- podnieść poczucie własnej wartości,
- zwiększyć zadowolenie w najważniejszych obszarach życia,
- poznać swoje mocne strony, aby móc świadomie z nich korzystać,
- poznać swoje ograniczenia, aby móc nad nimi pracować,
- znaleźć w sobie przestrzeń do realizacji nowych działań,
- otworzyć się na nowe doświadczenia.

Warsztaty mają charakter rozwojowy i nie są terapią.

Celem udziału w warsztatach jest budowanie poczucia własnej wartości, umiejętności porozumiewania się, radzenia sobie ze stresem, wykorzystywania zasobów wewnętrznych, rozwijania asertywności.

Tematyka zajęć:

- zajęcia wprowadzające w cykl wszystkich spotkań połączone z zajęciami dotyczącymi komunikacji w relacjach z ludźmi, którego celem jest pokazanie sposobów prowadzenia rozmowy by odczuć z niej zadowolenie, ukazanie barier jakie utrudniają skuteczne porozumiewanie oraz uświadomienie jak wielką rolę odgrywają gesty, mimika, ton głosu dla procesu porozumiewania się z innymi,
- zajęcia dotyczące zasobów osobistych, którego celem jest wykorzystanie własnych zasobów do lepszego funkcjonowania: ciała, emocji, umysłu, ducha
- zajęcia budowania poczucia własnej wartości, którego celem jest wzmocnienie poczucia siły i tożsamości dla pewniejszego działania w codziennych zadaniach
- zajęcia radzenia sobie ze stresem, którego celem jest nabycie umiejętności praktycznych służących do odreagowywania i rozładowywania wewnętrznego napięcia
- zajęcia dotyczące zachowania asertywnego, którego celem jest nabycie umiejętności stawiania granic w oparciu o szacunek do siebie i drugiego człowieka

Formuła spotkań:

Warsztaty składają się z pięciu spotkań trwających 2 godziny każde.

Prowadzący:

Małgorzata Sudakowska- psychoterapeuta systemowy, oligofrenopedagog