



PRACOWNIA

POZNAWCZO - BEHAWIORALNA

Zapisy na szkolenia:

tel.: 600-960-462

Email: szkolenia@pracowniapb.pl

O KOBIECIACH Z KOBIECIAMI, czyli:

***Poznaj siebie! Bądź dumna ze swojej kobiecości! Bądź szczęśliwa!
Bądź spełniona!***

Zapraszamy na warsztaty dla kobiet z cyklu **Femina Progress** organizowane przez Marię Rotkiel i Pracownię Poznawczo – Behawioralną

***Czy różnimy się od mężczyzn? Jeśli tak, to w czym jesteśmy „lepsze”?
Jak wykorzystać kobiecy potencjał? O czym warto wiedzieć, aby w międzyplciowych relacjach mieć „przewagę”? Jak lepiej rozumieć mężczyzn, co zrobić, aby partner uznawał i szanował nasze potrzeby oraz oczekiwania w relacji? Jak rozwijać i poznawać własną seksualność? Jak budować oraz wzmacniać pozytywną samoocenę? Jak odnosić sukcesy zawodowe oraz prywatne? – na te, oraz wiele innych pytań, dotyczących aspektów kobiecości oraz różnic płciowych, odpowiemy podczas proponowanych warsztatów! Zapraszamy wszystkie kobiety chcące się uczyć i rozwijać swój indywidualny potencjał!***

- ***Rozwój i świadome wykorzystywanie kobiecych atutów***
 - ***Wiedza na temat różnic płciowych***
 - ***Poznawanie własnej seksualności***
- ***Poznanie i rozwijanie indywidualnego potencjału - samorealizacja***
- ***Budowanie i wzmacnianie własnej pozytywnej samooceny***
- ***Trening kompetencji społecznych oraz kompetencji w zakresie relacji osobistych i zawodowych - rozwój***

Cykl składa się z 7 warsztatów psychoedukacyjnych:

Każdy warsztat jest zakończony sesją pt.: „**Tao kobiety** – w poszukiwaniu kobiecej seksualności”. Program opracowany przez Natalię Joannę Kraus. Godzinna sesja składająca się z ćwiczeń oddechowych pranayamy, asan jogi, ćwiczeń taoistycznych oraz relaksacji według Jacobsona i Schultza – wszystkie ćwiczenia dobrane pod kątem rozwijania świadomej kobiecości.

Zapraszamy do wzięcia udziału w całym cyklu (7 spotkań) lub w pojedynczych warsztatach. Oferta skierowana jest do kobiet pragnących rozwijać swój wewnętrzny potencjał, poznać techniki oraz strategie wykorzystywania swoich kompetencji oraz chcących nabyć psychologiczną wiedzę z zakresu różnic płciowych i kobiecej seksualności.

Jeśli chcesz lepiej poznać siebie i dowiedzieć się, jak tę wiedzę w pełni wykorzystać to zapraszamy do udziału w naszych warsztatach!

Koszt udziału w pojedynczym warsztacie to 450,00 PLN

Miejsce szkoleń – ul. Słoneczna 36, Warszawa, PORADNIA PRACOWNI POZNAWCZO – BEHAWIORALNEJ

Zapisy pod numerem telefonu: 600-960-462

oraz na email: szkolenia@pracowniapb.pl

Zapraszamy na:

1. Warsztat pt.: „**Rozwój świadomej kobiecości**” - potencjał intelektualny, emocjonalny i społeczny kobiet. Mity i fakty dotyczące różnic płciowych. W czym kobiety są „lepsze od mężczyzn?” Jak efektywnie wykorzystywać swoje atuty? Poznaj siebie i naucz się, jak być kobietą pewną siebie i świadomą swoich zalet!

+ godzinna sesja jogi „**Tao kobiety** – w poszukiwaniu kobiecej seksualności”

Termin: 14 stycznia 2012 godz.: 10.00 – 16.00

2. Warsztat pt.: „**Kobieta świadoma seksualnie**” - rozumienie kobiecej seksualności i własnych reakcji seksualnych, nauka obserwacji własnej seksualności i umiejętność reagowania na nią. Bariery, wstyd, poczucie winy ograniczające seksualność. Mity i fakty, błędne przekonania dotyczące kobiecej seksualności. Rozpoznanie własnych potrzeb i oczekiwań. Rewitalizacja seksualności w związku. Kobięca seksualność w kontekście relacji – potrzeby oraz erotyczny i emocjonalny potencjał kobiet. Jak czerpać satysfakcję z seksu i cieszyć się udanym życiem seksualnym w relacji?

+ godzinna sesja jogi „**Tao kobiety** – w poszukiwaniu kobiecej seksualności”

Termin: 4 luty 2012 godz.: 10.00 – 16.00

3. Warsztat pt.: „**Planowanie ścieżki kariery zawodowej z uwzględnieniem wiedzy na temat własnego potencjału osobowościowego**” – jak poznać swoje mocne strony w obszarze zawodowym? Jak motywować się do konstruktywnego działania? Jak planować własny rozwój – podnosić kompetencje zawodowe? Jak odnosić sukcesy zawodowe i czerpać z pracy satysfakcję?

+ godzinna sesja jogi „**Tao kobiety**” – w poszukiwaniu kobiecej seksualności”

Termin: 11 luty 2012 godz.: 10.00 – 16.00

4. Warsztat pt.: „**Inteligencja erotyczna**” - jak podtrzymać i pielęgnować erotykę i wzajemną fascynację w długoletniej relacji z partnerem? Jak utrzymać wzajemne zainteresowanie i przeciwdziałać rutynie w związku? Partnerstwo, a zachowanie granic w relacji.

+ godzinna sesja jogi „**Tao kobiety**” – w poszukiwaniu kobiecej seksualności”

Termin: 25 luty 2012 godz.: 10.00 – 16.00

5. Warsztat pt.: „**Komunikacja werbalna oraz niewerbalna w aspekcie płciowości**” - różnice płciowe w komunikacji między kobietami a mężczyznami. Werbalna przewaga kobiet – różnice płciowe w aspekcie kompetencji komunikacji werbalnej. Zasady komunikacji niewerbalnej – jak ją odczytywać? Niewerbalne komunikaty w obszarze „między płciowego porozumienia” – jak lepiej rozumieć to, co nie zostało powiedziane wprost słowami? Czego „mężczyźni nie rozumieją” – specyfika komunikacji kobiet, oraz jak lepiej rozumieć mężczyzn?

+ godzinna sesja jogi „**Tao kobiety**” – w poszukiwaniu kobiecej seksualności”

Termin: 10 marca 2012 godz.: 10.00 – 16.00

6. Warsztat pt.: „**Rozwój osobistego potencjału**” – trening interpersonalny w zakresie poznania własnego potencjału – kompetencji oraz obszarów, które można zmienić. Poznanie siebie – swoich mocnych i słabszych stron - gwarancją sukcesu w relacjach! Kobiecy potencjał w kontekście relacji interpersonalnych – ćwiczenia oraz trening w zakresie aktualnych potrzeb i trudności uczestniczek szkolenia – ćwiczenia, przykłady, autoanaliza.

+ godzinna sesja jogi „**Tao kobiety**” – w poszukiwaniu kobiecej seksualności”

Termin: 17 marca 2012 godz.: 10.00 – 16.00

7. Warsztat pt.: „**Radzenie sobie ze stresem z elementami treningu asertywności oraz psychodietetyki**” – poznanie technik oraz strategii radzenia sobie ze stresem. Trening asertywności. Kobięcy potencjał w zmaganiu się z codziennymi problemami i trudnościami – ćwiczenia, przykłady, autoanaliza. Psychodietetyka – holistyczne strategie dbania o kondycję i nastrój – żywieniowa profilaktyka stresu i zaburzeń nastroju!
- + godzinna sesja jogi „**Tao kobiety**” – w poszukiwaniu kobiecej seksualności”

Termin: 24 marca 2012 godz.: 10.00 – 16.00

Forma prowadzenia warsztatów:

- wykład interaktywny (PSYCHOEDUKACJA - PREZENTACJA - merytoryka zagadnienia)
 - ćwiczenia praktyczne
 - symulacje
 - przykłady – analiza
- trening interpersonalny w aspekcie omawianego zagadnienia: autorefleksja, autoobserwacja, analiza, wnioski i refleksje w kontekście aktualnych sytuacji / problemów / trudności
 - podsumowanie oraz dyskusja
 - informacje zwrotne

Forma prowadzenia warsztatów oraz zakres i specyfika poruszanych zagadnień są ściśle dopasowane do zapotrzebowania uczestniczek. Interaktywny styl prowadzenia zajęć umożliwi dostosowanie poruszanych zagadnień do indywidualnych oczekiwań grupy. Podczas naszych szkoleń uczestniczki otrzymają materiały zawierające prezentację szkolenia (wydruk pełnej prezentacji programu powerpoint), zestawy ćwiczeń, kwestionariusze i inne materiały związane z omawianymi tematami. Gwarantujemy wysoką jakość merytoryczną szkoleń oraz miłą atmosferę podczas zajęć!

Warsztaty z cyklu **Femina Progress** prowadzi Maria Rotkiel wraz z zespołem:

więcej informacji na www.mariarotkiel.pl