



ROZWINĄĆ SKRZYDŁA

Projekt rozwoju osobistego dla kobiet doświadczających przemocy w bliskich relacjach

Doświadczenie przemocy zniekształca obraz własnej osoby i niszczy poczucie własnej wartości. Krzywdzone kobiety nabierają przekonania, że nie zasługują na miłość, myślą, że to w nich tkwi przyczyna złego traktowania. Wstydzą się swoich doświadczeń i obwiniają się z ich powodu. To utrudnia poszukiwanie pomocy.

Uczestniczki projektu będą miały okazję do:

- ✓ sprawdzenia, co im „podcina skrzydła” i jakie wewnętrzne hamulce powstrzymują je przed podjęciem działań pozwalających na zmianę sytuacji życiowej
- ✓ odbudowywania mocy osobistej, rozwijania umiejętności rozpoznawania i wyrażania własnych potrzeb i uczuć
- ✓ pracy nad wyznaczeniem własnego terytorium psychologicznego i nabywania świadomości praw osobistych w relacjach z innymi ludźmi, nauki technik asertywnych i bronięcia swoich granic
- ✓ stworzenia wizji konstruktywnych zmian w swoim życiu i określenia drogi, jaką trzeba pokonać, aby te zmiany urzeczywistnić.



TERMINY WARSZTATÓW:

26-27 maja 2018
16-17 czerwca 2018
07-08 lipca 2018

Godziny zajęć:
9.00-15.30

Prowadząca:
Agnieszka
Machnowska

Miejsce zajęć:
Niebieska Linia
Korotyńskiego 13
Warszawa-Ochota

Udział w projekcie
jest bezpłatny.

ZAPRASZAMY OSOBY
ZAINTERESOWANE
DO ZAPISÓW
POD NUMEREM

22 824-25-01

REKRUTACJA TRWA DO
25.05.2018