



Studium Psychologii im. C. G. Junga

zaprasza do Gdyni na promocyjny warsztat

COACHING HOLISTYCZNY PRO - CUD DLA PAR z Atencją

Jeżeli:

- szukasz harmonii, zrozumienia i równowagi partnerskiej;
- wierzysz, że po motylach w brzuchu jest coś więcej;
- masz wrażenie, że nie potrafisz stworzyć udanego związku;
- wiesz, że od Waszych relacji zależą związki Waszych dzieci;

JEŻELI CHCESZ COŚ ZROBIĆ DLA DZIECI, DLA RODZICÓW,... DLA ZWIĄZKU,
TO ZRÓB COŚ DLA SIEBIE, ABY TO TOBIE BYŁO W TYM ZWIĄZKU LEPIEJ:

SKORZYSTAJ Z DNI OTWARTYCH W AKADEMII HOLISTYCZNEJ

Tu dowiesz się:

- jak budować związek na podobieństwach i różnicach
- jak wzmacniać więzi bez toksycznego uzależniania
- jak przechodzić przez kryzysy i napięcia w związku
- jak zaoszczędzić dzieciom cierpienia i rozczarowania

Najbliższy warsztat odbędzie się po zebraniu grupy chętnych. Z uwagi na promocyjny charakter tego warsztatu dla Akademii Holistycznej i spółki Z ATENCJĄ, udział w zajęciach sobotnich od 11.00 do 18.00 jest bezpłatny, wystarczy spełnić warunki uczestnictwa:

Dla osób z zewnątrz:

Jak najwcześniejsze zgłoszenie uczestnictwa (ilość miejsc ograniczona)

Dla studentów i absolwentów:

Współuczestnictwo partnera / partnerki lub dowolnej osoby z zewnątrz (płeć dowolna)

Niedziela od 9.00 do 16.00 - **tylko dla par!**

cena 250 zł od pary (- możliwe rabaty)

**Zgłoszenia prosimy kierować telefonicznie pod numer:
504 079 400**

Zajęcia poprowadzą z Atencją: **Irena i Andrzej**

NAPRAWILIŚMY JUŻ WIELE RELACJI
W ZWIĄZKACH I PO ROZSTANIU



O prowadzących:

Irena Beata Ratke: psycholog, terapeutka metodą RTZ, EMDR i neurofeedback, specjalista psychoonkolog i psychosomatyk, coach rozwoju osobistego.

Andrzej Marian Kubiak: psycholog, trener umiejętności społecznych, specjalista w zarządzaniu organizacją, relacjami i rozwojem osobistym.

Oboje: od wielu lat prowadzą spotkania z parami i osobami indywidualnymi, które poszukują zadowolenia we wszystkich sferach życia. Aby nie rozdrapywać przyschniętych ran i nie grzęznąć w przeszłości, pomagają zbudować relacje na tym co jest na tu i teraz oraz na tym, co będzie procentować w przyszłości.

Tytułem wprowadzenia:

Coaching Holistyczny PRO - CUD, czyli postrzegający związek przez pryzmat otoczenia, wszystkiego co potocznie nazywamy podstawową komórką rodzinną oraz indywidualnych potrzeb, możliwości oraz chęci partnerki i partnera.

PRO (Praca Relacje Otoczenie), to obszary pracy na rzecz właściwego stosunku do budowania związku opartego na świadomym uczestnictwie, klarownej komunikacji przy poszanowaniu praw obu stron.

CUD (Ciało Umysł Dusza), to prozdrowotna dbałość o somatyczne powiązania i siły wolicjonalne każdego z partnerów oraz unikanie toksycznych wpływów.

... i jeszcze odrobina:

„Wielu psychoterapeutów wskazuje na 5 zasad, które terapię par uczynią efektywną. Warto o nich pamiętać:

zmiana spojrzenia na związek. Przez okres bycia razem każde z was wyrobiło sobie subiektywny obraz partnera oraz związku. Często jest on wyraźnie nacechowany, na przykład problemami finansowymi, chronicznym zmęczeniem albo zazdrością o drugą osobę. Ważne, by to sobie uświadomić i spróbować spojrzeć na związek obiektywnie.

zmiana szkodliwego, dysfunkcjonalnego zachowania. Działacie jako para w pewnych schematach, na przykład zawsze tak samo reagujecie na pewne sytuacje, czy zachowanie drugiej osoby. Przyjrzyjcie się swoim zachowaniom, co wam w nich przeszkadza, co denerwuje lub rani drugą osobę.

praca nad wyrażaniem emocji. Czy zauważyliście, że coraz rzadziej parzycie sobie w oczy podczas rozmowy, coraz mniej pytacie się siebie o to, co czujecie, jak się czujecie, o przyczynę nastroju? Parom, które oddalają się od siebie emocjonalnie najtrudniej jest na nowo przetrzeć uczuciowe szlaki.

poprawa komunikacji. Rozmowa to podstawa w związku, zwłaszcza rozmowa, która nie dotyczy wymiany informacji, tylko pozwala swobodnie się wygadać, otworzyć przed drugą osobą. Świadomość, że tej osobie możemy powiedzieć wszystko: o naszych uczuciach, lękach, smutkach czy fascynacjach, jest bardzo ważna w związku.

wzmocnienie silnych stron związku. Coś, o czym na co dzień nie myślicie, dowiecie się o sobie podczas terapii. Silne strony związku: co sprawia, że wasz związek jest mocny, że go chcecie, że czujecie się wyjątkowi jako para, że nadal w nim tkwicie? Gdy już na to pytanie odpowiecie, będziecie wiedzieli, jak wzmocnić te strony i tym samym wasz związek”.

Ze strony: <http://zwierciadlo.pl/2012/seks/partnerstwo/5-zasad-efektywnej-terapii-par>

**zapraszamy do udziału w naszych zajęciach :-)
oraz do korzystania z sesji DLA PAR w Gdyni**