



Warsztaty Sztuki Zmiany

„Kobieta dla siebie”

Termin: 28.04-16.06.2021

Środy, godz. 19.30-21.00 (czasu UK)

Zajęcia za pomocą ZOOM.

Warsztaty przeznaczone dla kobiet z polonii
w Wielkiej Brytanii.

Koszt: 120zł/osobę

Ilość osób: 20

Organizatorzy:

Staromiejski Dom Kultury
Warszawa, Rynek St. Miasta 2
Koordynatorka: dr Małgorzata Graczyk
malgorzata.graczyk@sdk.pl; tel. +48 501 754 916

LUDEK Polish Community Group
Koordynatorka: Zuzka Hilton
ludkpcg@gmail.com ;

dzięki dofinansowaniu z
Cronfa Gymunedol Community Fuod

Celem warsztatów jest zainspirowanie zmian w sposobie własnego myślenia i działania – zmian, które pozwolą na samodzielną pracę nad sobą.

Bloki tematyczne (+prowadzący):

I. BYĆ DOBRĄ DLA SIEBIE

1. Wynajduję sposoby nagradzania siebie (drobne, codzienne i duże. Świadomość tego, co mnie raduje, pociesza, uskrzydla. (1,5h) – **28.04.**

A.Zielińska

2. Jak poradzić sobie z krytykiem wewnętrznym, przekształcić myślenie z kategorii: powinnam, muszę, co inni powiedzą na myślenie: chcę, robię, odpuszczam, mam to w nosie. (1,5h) – **5.05.**

M.Graczyk

II. MOJE MOCNE STRONY- wiara w siebie

1. Haiku, czyli „na skróty” dostrzegam piękno. 5 zasad zdrowego myślenia o sobie, a spór między półkulami mózgu. (1,5h) - **12.05.** M.Graczyk

2. WYSPA, czyli piękno we mnie i wokół mnie.

Jaka jestem, jak zapraszam innych do siebie.

(1,5h) - **19.05.** M.Graczyk

III. ASERTYWNOŚĆ czyli dbam o siebie tak samo jak o innych.

1. Presja otoczenia- czyli umiejętność negocjowania, myślenia zadaniowego i w kategoriach potrzeb. Ważne, co jest faktycznie do zrobienia, a nie kto narzuca zdanie. (1,5h) - **26.05.** M.Graczyk

2. Obrona przed złośliwą krytyką i reagowanie na krytykę konstruktywną. (1,5h) - **2.06.** M.Graczyk

IV. TĘSKNOTA

1. Pielęgnowanie wspomnień- dbanie o to, czego już nie ma. Wspomnienia to elementy naszej tożsamości. Jak je przełożyć na teraźniejszość? (1,5h) - **9.06.** A.Zielińska

V. ZARZĄDZANIE CZASEM

1. Mandala czasu- potrzeby, pragnienia, możliwości. Wypracowuję w sobie i z otoczeniem czas dla siebie. (1,5h) - **16.06.** A.Zielińska

Zajęcia prowadzą:



Dr Małgorzata Graczyk - Kierownik Działu Animacji Staromiejskiego Domu Kultury, (absolwentka Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej), doktor psychologii, wykładowca akademicki z 20 letnim stażem, zajmująca się psychologią społeczną, problematyką rozwiązywania konfliktów, psychologią zagrożeń, dramą w wychowaniu i terapii.

Od 30 lat w ramach Klubu Twórczego Mikrosцена w SDK wykorzystuje dramaterapię w pracy z dziećmi i młodzieżą o różnych dysfunkcjach.

Ponadto jest mediatorem rodzinnym w Ośrodku Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA.



Dr Anna Zielinska - Absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie na kierunku Rzeźba, studiów III stopnia Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, na kierunku „Pedagogika”, studiów podyplomowych SWPS. Jest wykładowcą Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie (komunikacja interpersonalna, psychorysunek, rzeźba, arteterapia, rysunek, socjoterapia) i jednocześnie współpracuje z Fundacją Dom Kultury, dla której prowadzi zajęcia integracyjne, edukacyjne i terapeutyczne dla dzieci i młodzieży z rodzin potrzebujących wsparcia i dla dzieci zagrożonych wykluczeniem społecznym.



Zadania Staromiejskiego Domu Kultury:

- przygotowanie programu w konsultacji z drugim organizatorem.
- zatrudnienie osób prowadzących warsztaty i rozliczenie ich pracy.
- przeprowadzenie warsztatów online (ZOOM)
- promocja warsztatów na własnej stronie internetowej



Zadania PCG LUDEK:

- nabór uczestników na warsztaty;
- zebranie indywidualnych wpłat ;
- wpłata całości sumy na konto SDK po otrzymaniu faktury;
- promocja warsztatów we własnych mediach społecznościowych.

Warsztaty współfinansowane ze środków:

