

Majówka z Procesem - Bezpłatne warsztaty dla nieprofesjonalistów

Serdecznie zapraszamy do udziału w otwartych, bezpłatnych warsztatach psychologicznych dla nieprofesjonalistów zorganizowanych przez IPP w ramach Projektu Partnerskiego Programu "Uczenie się przez całe życie" Grundtvig pt. Learning at the Gates of Diversity". W ramach projektu oprócz warsztatów zorganizowane zostaną także panele dyskusyjne "Open Forum" - szczegóły na www.processwork.pl

12 maja Zabawa z Cieniem - warsztat rozwojowy

Ewa Dziemidowicz

Każdy nosi w sobie Cień i im mniej jest on urzeczywistniony w świadomym życiu jednostki, tym jest ciemniejszy i większy. C.G.Jung Spotkanie z Cieniem to wydarzenie fundamentalne, poszerza granice tożsamości, wydobywa na światło dzienne to co odrzucone i zepchnięte w mrok. Cień, do tej pory przenikający do świata zewnętrznego poprzez podwójne sygnały, projekcje, czy spektakularne, spontaniczne

rozładowania, dostaje równoprawne miejsce przy okrągłym stole naszego wewnętrznego świata. W relacji jak dotąd asymetrycznej, władczej, jednorodnej pojawia się miejsce na twórczy dialog, żywą wymianę.

Podczas warsztatu przyjrzymy się kim jest nasz Cień i nasza Persona, eksplorować będziemy ich jakości i energie, namalujemy ich maski, aby doświadczyć siebie w obydwu rolach.

Termin: godz. 18:00 21:00

Miejsce: Szczegóły dotyczące miejsca oraz godziny zostaną podane w późniejszym terminie

Kontakt: e_dziemidowicz@o2.pl

ograniczeniom wynikającym z faktu posiadania jej, zyskamy więcej świadomości na ten temat. Sprawdzimy, jakie są w nas i naszej kulturze, społeczności stereotypy dotyczące płci, oraz jaki wpływ na nas wywierają. Sprawdzimy też, co ma wspólnego kobiecość z kobietą i męskość z mężczyzną, a także jaki obraz płci kształtuje w nas kultura, a jaki wynika z samego faktu jej posiadania. Poeksperymentujemy także z własnym doświadczeniem płci. Cykl trzech miniwarsztatów pomyślany jest jako całość, w celu zapisania się na ten cykl prosimy o kontakt z którymś z prowadzących. Wstęp wolny.

13 - 14 maja Gender w Procesie

Procesowy pierwszy kontakt z teorią Gender. Zapraszamy osoby, które nie miały jeszcze do czynienia z teorią Gender, a są zainteresowane tematem płci i rodzaju. Na tych zajęciach przyjrzymy się własnej płci, możliwościom i

13 maja Po czym poznaję jakiej jestem płci

Dariusz Jundziłł

Podczas tej części warsztatu, przyjrzymy się jaki aspekt każdą/każdego z nas interesuje w temacie płci. Zbierzemy wszystkie



spojrzenia na ten temat od członków grupy, sprawdzimy jakie pojawiają intencje w grupie do zajęcia się tym tematem. Podzielimy się, jak się czujemy z własną płcią, co ona dla nas oznacza, jakie mamy dzięki niej przywileje, a jakie ograniczenia, jak bardzo trzymamy się świadomości posiadanej płci i jak to na nas wpływa. Zrobimy proces grupowy na najbardziej zajmujące tematy w temacie Gender.

Termin: piątek 17-21 / sobota
Miejsce: Adres zostanie podany w późniejszym okresie na stronie www.przemiany.com.pl
Kontakt: tel. 605 279 927
djundzill@przemiany.com.pl.

14 maja Świadomość gender dla bogatszych relacji

Katarzyna Chustecka

Często zdarza się, że będąc w związku, utykamy w rolach właściwych dla kobiety bądź mężczyzny. Nie potrafimy wykroczyć poza ograniczenia tej roli (zachowania, przekonania, umiejętności) zaczynamy postrzegać samą relację jako ograniczającą. Oczywiście to nie relacja nas ogranicza, lecz rola, i dlatego zmiana partnerki/-ra nie rozwiązuje tego problemu: po niedługim czasie znów konfrontujemy się z poczuciem ograniczenia.

Na tym mini-warsztacie spróbujemy przejść na drugą stronę: do zachowań, cech, umiejętności niedostępnych dla nas z racji płci. Będziemy rozwijać możliwości wewnętrznej kobiety ORAZ mężczyzny, którzy drzemią w każdym z nas, a następnie poeksperymentujemy, jak wzbogaci to i odmieni nasze relacje. Przekraczanie ograniczeń związanych z płcią daje poczucie wewnętrznej pełni i wolność do podążaniu za głębokimi pragnieniami.

Termin: godz. 10.00 - 13.30
Miejsce: Adres zostanie podany w późniejszym okresie na stronie www.przemiany.com.pl
Kontakt: tel. 513 940 549
kchustecka@pozacentrum.pl

14 maja Poza płęć - warsztat o rybkach i dżdżownicach

Anna Twardowska

Czy myśleliście kiedyś o świecie bez podziału na płęć? Jak wyglądałoby nasze życie, w jaki sposób zmieniłoby to nasz sposób widzenia siebie, innych ludzi i wzajemnych relacji? Co byłoby możliwe z rzeczy niemożliwych w dzisiejszych realiach? Koniec z banalnym podziałem na role kobiece i męskie jaki rodzaj wolności i kreatywności przyniosłoby to każdemu z nas, a jakie stworzyłoby ograniczenia... Czy naprawdę chcielibyście takiej zmiany? Inspiracje będą stanowiły „rozwiązania” obecne w świecie zwierząt.

Termin: godz. 15.00 - 18.00
Miejsce: Adres zostanie podany w późniejszym okresie na stronie www.przemiany.com.pl
Kontakt: tel. 502 911 651
matariki@o2.pl

14 maja Twórcze aspekty dolegliwości fizycznych

Agnieszka Serafin

Zapraszam na zajęcia, które będą dotyczyły dolegliwości fizycznych. Zaczniemy od krótkiego wstępu teoretycznego na temat rozumienia symptomów w ujęciu psychologii procesu, koncepcji śniącego ciała i społecznego wymiaru dolegliwości somatycznych. Następnie zaproponuję ćwiczenie, podczas którego uczestnicy będą mieli okazję poznać energie i potencjał, które kryją się w ich własnych symptomach czy doznaniach fizycznych.

Termin: godz 18.00-21.00
Miejsce: Ośrodek ZaProgiem,
ul. Traugutta 3/6, Warszawa
Superwizja: Michał Duda

14 maja Emocje energia w ruchu

Katarzyna Bekier

Na emocje można spojrzeć jak na rodzaj specyficznej energii, która wiąże się z ich przeżywaniem. Niektóre z tych przeżyć lubimy natomiast innych wolelibyśmy uniknąć w zależności od sytuacji i relacji w której to się wydarza. W trakcie warsztatu będziemy poznawać te energie i przekonania na ich temat, eksperymentować z twórczym ich wyrażaniem oraz sprawdzać jak mogą w twórczym wyrazie wpływać na nasze relacje.

Termin: 10.00-15.00
Miejsce: POPsfera ŁÓDŹ
www.popsfera.pl
Kontakt: 663 199 104,
kasia.bekier@gmail.com
Superwizja: Michał Duda

15 maja Krótki warsztat o uzależnieniach

Mikołaj Czyż

Uzależnienia pokazują obszary i emocje, które na co dzień niedostępne są źródłem tęsknoty i celem poszukiwań. Otoczone są sprzecznymi komunikatami kultury. Mogą stanowić wielkie niebezpieczeństwo dla zdrowia i funkcjonowania społecznego.

Psychologia procesu stawia tezę, że to nierozwiązany konflikt między stanami „trzeźwości” i „upojenia” leży u źródeł przymusu powtarzania towarzyszącemu uzależnieniu. Oferuje narzędzia pracy nad nim w kontekście indywidualnym oraz społecznym, w którym tak mocno jest osadzony.

Na zajęciach będziemy poruszać się m. in. w obszarze następujących zagadnień: podmiotowość, papierosy, wolność, doświadczenie, alkohol, kawa,



świadomość, decyzja, cierpienie, satysfakcja.
Celem zajęć jest zaprezentowanie podstawowych technik i perspektywy psychologii procesu w pracy z uzależnieniami. Warsztat ma charakter rozwojowy i nie jest skierowany dla osób z aktywnym uzależnieniem bądź w trakcie trzeźwienia.

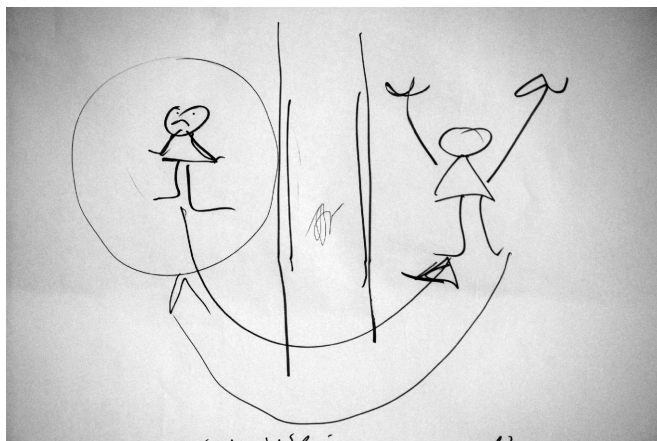
Termin: godz 18.00-21.00
Miejsce: Ośrodek ZaProgiem,
ul. Traugutta 3/6, Warszawa
Superwizja: Joanna Dulińska

17 maja

Działanie i nie-działanie na codzień

Zbyszek Miłowski

Różnicę pomiędzy taoistycznym i europejskim podejściem do życia celnie oddaje rozróżnienie na działanie i nie-działanie. Z punktu widzenia „działania”, nie-działanie oznacza folgowanie sobie, „nic-nie robienie”. Z punktu widzenia „nie-działania”, działanie nie jest niczym więcej niż pełnym znoju wysiłkiem, który i tak



na ogół idzie na marne. Zapraszam do próby przekroczenia obu tych podejść i zintegrowania ich w jedną całość.

Warsztat adresowany jest do każdej osoby, która chciałaby pogłębić skuteczność swojej aktywności, równocześnie redukując ponoszone przez siebie i innych koszty, z nią związane.

Termin: 18:00-21:00
Miejsce: Ośrodek „Przemiany
Kontakt: 604 508 307,
zbyszekmil@gmail.com
Superwizja: Michał Duda

22 maja

Spotkanie ze Sobą przy garach

- Krytyk wewnętrzny

Dorota Biały

Krytyk wewnętrzny to nie tylko głos.. czasem spojrzenie, czasem gest, który niszczy marzenia, buduje poczucie winy.. Czy można się go pozbyć? Podczas spotkania będziemy poznawać swojego krytyka.. podczas gotowania. Może zechcesz skorzystać z jego potencjału? Z krytykiem jest ponoć jak z diamentem: im większy tym po oszlifowaniu bardziej wartościowy. Będzie też okazja by go zjeść..

Termin: od 11.00 do 18.00
Miejsce: Budy Michalowski nr 39
Superwizja: Michał Duda

23 maja

Alchemia Złości

Anna Orłowska

Złość to emocja, z którą trudno sobie poradzić. Z jednej strony staramy się ją tłumić, z drugiej jak już nas porwie, potrafimy powiedzieć lub zrobić coś, czego potem żałujemy. Złość potrafi nam dostarczyć ogromnej dawki energii, której tłumienie może być dla nas niebezpieczne. Czy można tę energię wykorzystać dla własnego dobra, a nawet dla dobra naszego otoczenia? Gary Reiss w swojej książce Angry Men, Angry Women, Angry World porównuje złość do wiatru: ten sam wiatr może być przyczyną huraganu

albo stać się źródłem energii elektrycznej, jeżeli się go odpowiednio wykorzysta.

Podczas 3-godzinnego warsztatu będziemy pracować nad tym, w jaki sposób przetransformować energię naszej złości, która potrafi być niebezpieczna i niszcząca w taką, która staje się przydatna i pożyteczna. Będziemy traktować złość przede wszystkim jako odmienny stan świadomości, który z jakiegoś powodu nam się przydarza. Spróbujemy lepiej poznać ten stan, żeby zobaczyć, co się w nim kryje i nauczyć się z niego korzystać.

Termin: godz. 18.00-21.15
Miejsce: Centrum Świadomości,
ul. Gwiaździsta 7b m 34, Warszawa
Superwizja: Joanna Dulińska

23 maja

Wykroczyć poza złość

Anna Gabryjelska-Basiuk

Na warsztacie dowiesz się skąd się bierze i czemu służy Twoja złość. Jak możesz w bezpieczny sposób skorzystać z jej energii oraz jak dotrzeć do informacji ukrytych w złości i wykorzystać je dla własnego rozwoju i pogłębienia relacji z innymi.

Termin: godz. 18-21
Miejsce: Warszawa, Ośrodek
ZaProgiem ul. Traugutta 3 lok 6.
Superwizja: Kate Jobe

28 maja

Taniec przemijania

Adam Chojnacki

Przemijanie, śmierć i doświadczanie straty są wpisane w naszą codzienność, a mimo to trudno nam sobie z tym poradzić. Zwykle kojarzone są z bólem i cierpieniem, ale to tylko jedna strona tego doświadczenia. Tym razem skorzystamy z mądrości Ziemi, mitów i różnych tradycji mistycznych, by poradzić sobie ze stratą, nauczyć się podążania za śnieniem ziemi w wiecznym tańcu śmierci i odrodzenia, korzystać z jego energii i cieszyć się tym procesem.

Miejsce: GDAŃSK, szczegółowe informacje podane zostaną na stronie: www.arche.org.pl
Kontakt: 502 430 464;
adam.chojnacki@arche.org.pl;
Superwizja: Joanna Dulińska

30 maja

Meandry bliskości

- warsztat o ważnych, pięknych i trudnych emocjach w związkach i relacjach

Olga Libich-Bluszcz
Grzegorz Zieliński

Zapraszamy na warsztat rozwoju osobistego i umiejętności psychologicznych poświęcony rozwijaniu zdolności przepływu w długotrwałych i bliskich relacjach. Ten, kto za nim podąża, jest bardziej obecny - w zgodzie ze sobą i kierunkiem rozwoju relacji. W trakcie zajęć skupimy się na emocjach: silnych, pięknych i trudnych. Będziemy doświadczać i badać miłość, złość, zazdrość, obojętność, pożądanie po to, żeby lepiej zrozumieć siebie, nauczyć się radzić sobie z silnymi emocjami ale też czerpać z mocy, która wyraża się w emocjach, dla dobra i rozwoju relacji, siebie i drugiej osoby. Pomogą nam w tym ćwiczenia psychologiczne specjalnie przygotowane do pracy z tym tematem.

Możemy pracować zarówno z ogólnymi tendencjami do przeżywania emocji w Naszych relacjach jak i zająć się wybraną relacją. Interesuje nas wypracowanie praktycznych rozwiązań i zdobycie nowej wiedzy na swój temat i na temat relacji, w których jesteśmy.

Termin: od 18 do 21.
Miejsce: Szczegóły dotyczące miejsca będą podane na stronie www.pozacentrum.pl
Superwizja: Joanna Dulińska