

Bezpłatna oferta wsparcia CWR Pomost



Zapisy pod nr tel. 781 200 710

Psychoedukacyjny warsztat weekendowy DLA RODZICÓW

26.10.2024 (SOBOTA)
"Oswoić złość"

Na warsztaty zapraszamy rodziców, którzy chcą przyjrzeć się swoim reakcjom na trudne zachowania dzieci. Nauczmy się rozpoznawać zapalniki wywołujące złość, konstruktywnych sposobów reagowania, odróżniania agresji od złości, itp.

Warsztat dla rodziców

30.11.2024 - Depresja młodzieży

Warsztat dla rodziców, u których nastoletnich dzieci została zdiagnozowana depresja i tych, którzy chcą dowiedzieć się o jej możliwych wczesnych symptomach.

Omówimy sposoby radzenia sobie z codziennością kiedy w rodzinie "zamieszka" depresja, wspólnie poszukamy metod dbania o siebie, by zatroszczyć się o tych, którzy dbają o innych.



miejsce
ul. Lipowa 2f,
05-270 Marki

WARSZTATY RODZICIELSKIE

Zaplanowaliśmy cykl 4 spotkań, na których omówimy sposoby komunikacji budujące relację oraz przeszkody na tej drodze. Odszukamy zasoby wspierające kompetencje rodzicielskie i odszukamy wzorce, które wzmacniają bądź osłabiają pełnienie roli rodzica.

**Spotkania będą odbywać się w
środy w godz. 9.00-11.00
w terminach 23.10, 13.11, 20.11, 27.11.**

Planujemy zebrać grupę do 16 osób.

Poszczególne tematy:

1. Moje zasoby rodzicielskie
2. Bariery komunikacyjne
3. Komunikat Ja i jego moc relacyjna
4. Wzorce rodzicielskie



WARSZTATY DLA PAR

od 03.10.2024 (czwartki)

co 2 tygodnie w godz. 18:00-20:00

Spotkania dedykowane parom, które chcą wzmocnić relacje i lepiej zrozumieć siebie. Zajęcia skupiają się na rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, rozwiązywaniu konfliktów, budowaniu zaufania oraz pogłębianiu więzi emocjonalnej. Warsztaty tworzą bezpieczną przestrzeń do rozmowy o potrzebach, oczekiwaniach i wyzwaniach w związku, a także oferują praktyczne narzędzia, które pomagają parom lepiej radzić sobie w codziennych sytuacjach. Udział w warsztacie poprzedza spotkanie konsultacyjne we wrześniu.