
ARCHIDIECEZJALNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNA PRYZSTAŃ ZAPRASZA
w sobotę, 4 grudnia 2021

NA WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE DLA LIDERÓW:
ZROZUMIEĆ EMOCJE (3)



WSTYD

Dla kogo?

Warsztaty kierujemy do wszystkich pracujących z dorosłymi i młodzieżą: świeckich i duchownych, katechetów, nauczycieli, animatorów i liderów grup parafialnych, doradców życia rodzinnego, itp.

O czym?

Jako psychologowie i psychoterapeuci związani z *Przystanią* serdecznie zapraszamy Was na pierwszą w tym roku edycję warsztatów psychologicznych, które rozpoczynają serię: **Zrozumieć emocje**. Wychodzimy z założenia, że sfera emocjonalna stanowi ważny obszar ludzkiego życia i funkcjonowania. Niejednokrotnie brakuje nam podstawowej wiedzy na temat natury i działania naszych uczuć, a także umiejętności, jak przeżywać, rozumieć i radzić sobie z emocjami, również by pomagać w tym naszym podopiecznym.

W trzeciej edycji zajmiemy się emocją, jaką jest wstyd.

W kolejnych odsłonach będziemy poznawać:
smutek i poczucie winy

Warsztaty mają charakter **szkolenia o charakterze doskonalenia** zawodowego. Istnieje możliwość **wystawienia zaświadczenia**, które można wykorzystać w **rozwoju zawodowym**.

Miejsce: Archidiecezjalna Poradnia Psychologiczna *Przystań*, ul. Skłodowskiej-Curie 30/4, Katowice

Termin: sobota, 4 grudnia 2021, od 9.00 do 17.00

Zapisy: www.przystan.katowice.pl

Koszt:

- 200 zł – 1 osoba
- 300 zł – para

liczba miejsc ograniczona

Informacje na stronie: www.przystan.katowice.pl

Prowadzący:

Ks. Krzysztof Matuszewski – psycholog, psychoterapeuta, dr teologii duchowości

Agnieszka Staszczuk-Jarczyk – psycholog, coach

Marcin Moroń – dr psychologii, doradca życia rodzinnego,

Dlaczego warsztaty psychologiczne?

Cele warsztatów:

- wstyd - natura, funkcja, sposoby radzenia sobie i wyrażania;
- poszerzenie świadomości, zwłaszcza w sferze emocjonalnej;
- poznanie różnic między wstydem sytuacyjnym i patologicznym;
- nabycie umiejętności oraz pomocy innym w docenianiu siebie i radzeniu sobie z toksycznym wstydem

UWAGA! Warsztaty psychologiczne skierowane są do osób zdrowych, bez zaburzeń psychicznych, nie stanowią formy terapii, ale psychoedukacji i samodoskonalenia.

Szczegółowy program warsztatów:

9.00	wprowadzenie i konferencja, pt. <i>Duchowość i psychologia wstydu</i>
10.30	kawa czy herbata
10.45 – 12.45	warsztat I (Mój wstyd)
12.45 – 13.30	obiad
13.30 – 15.00	warsztat II (Radzenie sobie ze wstydem)
15.00 – 15.15	kawa czy herbata
15.15 – 16.45	warsztat III (Trening doceniania siebie)
16.45 – 17.00	podsumowanie



Archidiecezjalna Poradnia Psychologiczna