

WARSZTATY DLA RODZICÓW



Jeśli jesteś rodzicem, albo planujesz nim zostać i chcesz się doskonalić w tej trudnej sztuce, to zapraszamy Cię na dwa weekendy warsztatowe. Łącznie szesnaście warsztatów prowadzonych przez psychologów, terapeutów, pedagogów, ale przede wszystkim rodziców mają nam pomagać rozwijać się jako rodzice.

Zapraszamy **we wrześniu (22-24.09) i październiku (27-29.10)** na dni pełne spotkań i bycia wśród ludzi, dla których ważna jest relacja. Znajdzie się tu miejsce dla tych, którzy dopiero zaczynają swoją rodzicielską przygodę, mają dzieci w różnym wieku, miejsce tylko dla ojców i takie tylko dla matek.

Na zakończenie każdego weekendu, **w niedzielę (24.09 i 29.10) na godz. 13:30** zapraszamy wszystkich rodziców z dziećmi do Domu Harcerza przy Rynku Staromiejskim 7, na spektakl teatralny który przygotowały dla nas toruńskie teatry.

Wszystkie warsztaty będą prowadzone w Kamienicy Inicjatyw, w Toruniu przy **ul. Kopernika 22**. Ilość miejsc ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń.

ZAPISY

1. Rezerwacja miejsc już jest możliwa pod numerem telefonu **790 891 762 do dnia 21.09** (na weekend wrześniowy) i **do 25.10** (na weekend październikowy), lub osobiście w siedzibie Stowarzyszenia Wolontariuszy RAZEM przy **ul. Jęczmiennej 14 w poniedziałki i piątki w godz. 10:00 - 13:00, lub w środy w godz. 16:00 - 19:00.**

2. Po rezerwacji **należy osobiście wpisać się na listę** uczestników warsztatów w siedzibie Stowarzyszenia Wolontariuszy RAZEM przy **ul. Jęczmiennej 14 w poniedziałki i piątki w godz. 10:00 - 13:00, lub w środy w godz. 16:00 - 19:00.**

DZIEŃ	GODZINA	TEMAT WARSZTATU	PROWADZĄCA/Y
PIĄTEK, 22.09	16:00 – 20:00	Detektyw stresu dziecka – podstawy Self-Reg dla rodziców	Natalia Fedan
		Rodzice i granice	Joanna Dardzińska
SOBOTA, 23.09	9:00 – 13:00	Niezbędnik bliskościowy. Postawy rodzicielstwa bliskości i Metody Montessori	Anna Meina
		Nie taki poród i połów straszny jak o nim mówią – psychologiczne przygotowanie się do porodu i połogu	Katarzyna Leszczyńska
	14:00 – 18:00	O rety! Nie wierzę! Moje dziecko bierze!	Andrzej Olczyk
		Jak motywować dzieci bez użycia nagród i kar	Joanna Kalembka
NIEDZIELA, 24.09	9:00 – 13:00	Uważność i empatia w rodzinie – Mindfulness jako klucz do równowagi i radości	Dorota Wojtczak
		Detektyw stresu dziecka w akcji – zaawansowany Self-Reg dla rodziców	Natalia Fedan
PIĄTEK, 27.10	16:00 – 20:00	Rozwój psychoseksualny dzieci i młodzieży – o czym rodzic powinien wiedzieć?	Łukasz Warchoń
		Przestrzeń dla kobiety – warsztat tylko dla matek	Milena Frączek
SOBOTA, 28.10	9:00 – 13:00	Rodzice i granice	Joanna Dardzińska
		Przetrwaj aby rozkwitnąć cz. 1	Małgorzata Musiał
	14:00 – 18:00	Przetrwaj aby rozkwitnąć cz. 2	Małgorzata Musiał
		Ratunku – jestem tatą! – warsztat tylko dla ojców	Andrzej Olczyk
NIEDZIELA, 29.10	9:00 – 13:00	Spokojny rodzic – spokojne dziecko. Jak poradzić sobie z rodzicielskimi emocjami?	Joanna Kalembka
		Uważność i empatia w rodzinie – Mindfulness jako klucz do równowagi i radości	Dorota Wojtczak

INFORMACJE O WARSZTATACH

Detektyw stresu dziecka - podstawy Self-Reg dla rodziców

KIEDY: piątek 22.09 godz. 16:00 – 20:00

DLA KOGO: rodzice dzieci w różnym wieku

PROWADZI: Natalia Fedan

Czy wiesz, że przyczyną bardzo wielu trudnych dla Ciebie zachowań dziecka jest stres i trudności z samoregulacją? Bywa, że dzieci wpadają w histerię, są nadpobudliwe, miewają trudności ze skupieniem się i nauką, trudności ze snem, nastrojem, a czasem wycofują się i bywają nieśmiałe właśnie z powodu nadmiernego stresu w 5 obszarach oraz zbyt niskiego poziom zasobów energii do radzenia sobie z nim. Te 5 obszarów stresu to: obszar biologiczny, emocjonalny, poznawczy, społeczny i prospołeczny. W zależności od wieku, a także indywidualnych różnic w grę wchodzi różne stresory i różne obszary stresu mają największy wpływ. Z pomocą może Wam przyjść Self-Reg czyli metoda oparta na samoregulacji. Dzięki 5 krokom metody Self-Reg można znacznie zmniejszyć poziom stresu, wzmocnić odporność psychiczną i wydobyć z dziecka to, co najlepsze. Pozwoli to dziecku przyswajać informacje, budować dobre relacje z innymi (w rodzinie i poza nią), angażować się i osiągać sukcesy, prawidłowo rozwijać. A rodzicom pozwoli po prostu... odetchnąć.

Metoda samoregulacji to 5 kroków i praca z 5 obszarami stresu – jest dość łatwa do zrozumienia, oparta na wiedzy naukowej na temat układu nerwowego, a równocześnie oparta na bliskości oraz pełna łagodności i współczucia dla innych i dla siebie samego. Dzięki niej łatwiej też zrozumiesz zachowania dzieci i zbudujesz z nimi lepszą relację. Staniesz się bardziej wyrozumiały dla siebie i dla nich.

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- zapoznasz się z podstawami metody i zrozumiesz skąd wynikają trudne zachowania Twojego dziecka,
- omówimy 5 kroków metody i 5 obszarów stresu,
- zastanowimy się wspólnie jak rozpoznawać u siebie i dziecka stan nadmiernego przeciążenia stresem i jak mu zaradzić.

Rodzice i granice

KIEDY: piątek, 22.09 godz. 16:00 – 20:00

sobota, 28.10 godz. 9:00 – 13:00

DLA KOGO: warsztaty skierowane do rodziców dzieci w wieku od 0 - 13 r.ż.

PROWADZI: Joanna Dardzińska

Granice w naszym życiu to temat rzeka. Szczególnie mocno i na nowo wybrzmiewa on gdy stajemy się rodzicami i zewsząd słyszymy jak ważne jest to, „by dzieci miały jasno wyznaczone granice”. Zaczynamy przebierać (a nieraz gubić się) w gąszczu poradnikowych pomysłów na to, gdzie przebiegają owe granice (np. na co pozwolić, a czego zabronić).

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- rozwiejesz wątpliwości na temat wyznaczania granic podczas wychowywania dzieci,
- spotkasz innych rodziców i spojrzeć na ten temat ich oczami,
- znajdziesz odpowiedzi na pytania: czym są granice, gdzie przebiegają i jak o nich mówić.

Niezbędnik bliskościowy.

Podstawy rodzicielstwa bliskości i Metody

Montessori

KIEDY: sobota, 23.09 godz. 9:00 – 13:00

DLA KOGO: rodzice dzieci w różnym wieku

PROWADZI: Anna Meina

Na warsztatach będziemy rozmawiać m. in. o:

- Jak wyrażać swoje oczekiwania i stawiać granice – konsekwentnie i z szacunkiem dla dziecka.
- Jak aktywnie i wspierająco słuchać.
- Jak motywować dziecko bez stosowania kar i nagród.
- Jak wspierać proces usamodzielniania się dziecka.

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- nauczysz się jak wyrażać swoje oczekiwania i stawiać granice
- dowiesz się jak słuchać swojego dziecka
- zobaczysz jak motywować swoje dziecko

Nie taki poród i połóg straszny jak o nim mówią - psychologiczne przygotowanie się do porodu i połogu

KIEDY: sobota, 23.09 godz. 9:00 – 13:00

DLA KOGO: kobiety lub pary, które spodziewają się dziecka

PROWADZI: Katarzyna Leszczyńska

Założeniem warsztatów jest przygotowanie do porodu i połogu od strony psychicznej. Uświadomienie sobie, jak wiele zależy od naszego myślenia i uzyskanie wiedzy na temat różnych zdarzeń, które mogą mieć miejsce podczas porodu i połogu. Celem warsztatów jest również pokazanie rozwiązań problemów mogących się przydarzyć podczas każdego porodu i połogu.

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- przygotujesz się psychicznie na nadejście dziecka,
- dowiesz się jakie są rozwiązania problemów podczas porodu i połogu.

O rety! Nie wierze! Moje dziecko bierze!

KIEDY: sobota, 23.09 godz. 14:00 – 18:00

DLA KOGO: rodzice dzieci w różnym wieku

PROWADZI: Andrzej Olczyk

Zastanawiasz się jak możesz uchronić przed uzależnieniem swoje dziecko? Nie wiesz jak poznać czy dziecko jest uzależnione od narkotyków? Obawiasz się, że Twoje dziecko bierze narkotyki albo że może zacząć brać w przyszłości? Te warsztaty są dla Ciebie. Wspólnie zastanowimy się, co może świadomy rodzic zrobić żeby dziecko ustrzec przed uzależnieniem. Na co masz wpływ i co od Ciebie w tej kwestii zależy? Co robić kiedy odkrywasz, że dziecko sięga po substancje psychoaktywne? Porozmawiamy też o tym, po jakie narkotyki młodzież najczęściej sięga.

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- dowiesz się o metodach ustrzegania dzieci przed kontaktem z narkotykami i tym na co masz wpływ,
- nauczysz się jak reagować, gdy twoje dziecko sięga po substancje psychoaktywne,
- dowiesz się jakie narkotyki są najpopularniejsze wśród młodzieży.

Jak motywować dzieci bez użycia nagród i kar?

KIEDY: sobota, 23.09 godz. 14:00 - 18:00

DLA KOGO: rodzice dzieci w różnym wieku

PROWADZI: Joanna Kalembka

Czasem bardzo trudno jest zmotywować dziecko. Nieważne czy chodzi o naukę i odrabianie zadań domowych czy sprzątanie w pokoju... im bardziej zachęcasz, prosisz i każesz, tym bardziej dziecko jest na "nie". Na tym warsztacie dowiesz się, dlaczego tak się dzieje i poznasz sposoby na to, aby motywowanie przestało przypominać spotkanie na ringu, a zaczęło być wspólnym tańcem opartym na współpracy.

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- nauczysz się sposobów motywowania dzieci,
- dowiesz się jak to robić bez użycia ani nagrody ani kary,
- dowiesz się czemu ciągle prośby, zachęty i rozkazy odnoszą odwrotny skutek.

Uważność i empatia w rodzinie - Mindfulness jako klucz do równowagi i radości

KIEDY: niedziela, 24.09 godz. 9:00 – 13:00

niedziela, 29.10 godz. 9:00 - 13:00

DLA KOGO: rodzice dzieci w różnym wieku

PROWADZI: Dorota Wojtczak

- Dziecko - Twój najlepszy nauczyciel - dorastajcie razem

- Trudne myśli i nieprzyjemne emocje - jak sobie z nimi radzić i być wystarczająco dobrym rodzicem
- Różne punkty widzenia - jak z nich korzystać, by wzbogacić świat swój i dziecka
- Wdzięczność i akceptacja - psychologia pozytywna w praktyce wychowawczej

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- porozmawiamy na temat dziecka jak twoje dziecko może być najlepszym przyjacielem,
- dowiesz się jak sobie radzić z trudnymi myślami i nieprzyjemnymi emocjami,
- dowiesz się jaką rolę odgrywa psychologia pozytywna w rodzicielstwie,
- poznasz narzędzia, wskazówki oraz strategie stosowania uważności na co dzień.

Detektyw stresu dziecka w akcji - zaawansowany Self-Reg dla rodziców

KIEDY: niedziela, 24.09 godz. 9:00 - 13:00

DLA KOGO: rodzice, którzy znają już metodę Self-Reg
z książki Stuarta Shankera lub kursów

PROWADZI: Natalia Fedan

Jeśli znasz już metodę Self-Reg, być może zastanawiasz się, gdzie szukać stresorów i jak je zredukować, a także w jaki sposób “doładowywać baterie” u siebie i u dziecka. Wspólnie zabawimy się w „detektywów stresu” i zdiagnozujemy główne przyczyny stresu u Ciebie i Twoich bliskich, a także poszukamy sposobów na redukcję stresu, regenerację oraz budowanie odporności psychicznej.

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- wspólnie zastanowimy się nad stresorami wszystkich członków Waszej rodziny,
- poszukamy sposobów na redukcję stresu,
- otrzymasz narzędzia do dalszej pracy z Self-Reg,
- pogłębisz zrozumienie metody,
- nauczysz się rozpoznawać stresory swoje i dziecka oraz znajdziesz sporo pomysłów na ich redukcję,
- zastanowisz się pod kierunkiem prowadzącej, jakie sposoby rozładowania napięcia i “doładowania baterii” będą dla ciebie i twojego dziecka korzystne.

Rozwój psychoseksualny dzieci i młodzieży - o czym rodzic powinien wiedzieć?

KIEDY: piątek, 27.10 godz. 16:00 - 20:00

DLA KOGO: rodzice dzieci w różnym wieku

PROWADZI: Łukasz Warchoń

Warsztaty zostaną przeprowadzone w dwóch częściach (2 x 2h), z których pierwsza dotyczy będzie dzieci przez okresem dojrzewania, natomiast druga dzieci i młodzieży starszej. Cele warsztatu jest przekazanie rodzicom podstawowej wiedzy o seksualności dzieci i młodzieży. Oprócz przygotowanej prezentacji dotyczącej wybranych aspektów rozwoju seksualnego dzieci i młodzieży, która stanowić będzie pewien punkt wyjścia podczas naszego spotkania, rodzice uczestniczący w warsztacie będą mieli okazję zadawać prowadzącemu dowolne pytania związane z tematem warsztatu. Ostateczny kształt warsztatu zależy od jego uczestników.

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- poznasz praktyczne wskazówki na temat reagowania na zachowania dzieci i młodzieży,
- dowiesz się jak rozmawiać ze swoimi dziećmi na temat seksualności człowieka,
- będziesz mieć okazję zadać pytania związane z tematem warsztatów.

Przestrzeń dla kobiety - warsztat tylko dla mam

KIEDY: piątek, 27.10 godz. 16:00 - 20:00

DLA KOGO: tylko dla matek

PROWADZI: Milena Frączek

Warsztaty z elementami ćwiczenia uważności, celem pełniejszego doświadczania teraźniejszości, wyciszenia, skontaktowania z emocjami i ciałem. Wykorzystanie technik relaksacji z żywym dźwiękiem i wizualizacją oraz innych technik "poza słowami" zwiększających świadomość własnych potrzeb i wartości. Warsztaty zaadresowane są do kobiet współczesności, które pełnią różne role, dbają o więzi i bliskich, muszą odnaleźć się w szybkim tempie świata, czasem potrzebują spokoju, kontaktu z sobą, ochrony swoich pragnień, przestrzeni. Spotkanie z innymi kobietami i samą sobą ma służyć złapaniu oddechu od codzienności i zaczerpnięciu z wewnętrznej mądrości i siły.

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- wyciszysz się i oderwiesz się na chwilę od codzienności,
- zaczerpniesz z wewnętrznej mądrości i siły,
- zwiększysz świadomość swoich potrzeb.

Przetrwać aby rozkwitnąć cz. 1 i cz. 2

KIEDY: sobota, 28.10 godz. 9:00 - 13:00 i 14:00 - 18:00

DLA KOGO: rodzice dzieci w różnym wieku

PROWADZI: Małgorzata Musiał

Kiedy stajemy wobec trudnych rodzicielskich sytuacji, wyzwań lub mamy przed sobą wyczerpujący dzień w towarzystwie dzieci, myślimy często tylko o tym, jak przetrwać. Daniel Siegel, autor książki "Zintegrowany mózg, zintegrowane dziecko" pisze jednak, że chwile, w których staramy się jedynie przetrwać, są okazją do tego, by rozkwitnąć - okazją dla nas i naszych dzieci.

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- weźmiemy pod lupę trudne sytuacje rodzicielskie,
- spojrzymy na nie pod kątem potrzeb obu stron, priorytetów oraz mechanizmów neurobiologicznych,
- wypróbujemy różne strategie działania tak, by przeżyć trudne momenty, ale też znaleźć w nich nową jakość relacji.

Ratunku - jestem tatą!

KIEDY: sobota, 28.10 godz. 14:00 - 18:00

DLA KOGO: tylko dla ojców

PROWADZI: Andrzej Olczyk

Warsztaty przeznaczone tylko dla ojców, bez względu na to w jakim wieku mają dzieci. Wspólnie będziemy zastanawiać się nad współczesną rolą ojca i naszymi strategiami, żeby poradzić sobie z tym wyzwaniem. Bez kobiet, po męsku, będziemy rozmawiać o tym, co jest dla nas trudne i jakie mamy sposoby na "bycie ojcem".

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- wymienisz się swoimi doświadczeniami by zainspirować się nawzajem do dalszego rozwoju,
- dowiesz się w czym jesteś dobry,
- spróbujesz na nowo zdefiniować co to znaczy dla Ciebie „TATA”.

Spokojny rodzic-spokojne dziecko. Jak poradzić sobie z rodzicielskimi emocjami?

KIEDY: niedziela, 29.10 godz. 9:00 - 13:00

DLA KOGO: rodzice dzieci w różnym wieku

PROWADZI: Joanna Kalembka

Bycie rodzicem nie jest łatwe. Dziecko, jak nikt inny potrafi wyprowadzić nas z równowagi. Nie wiedząc kiedy i jak tracimy cierpliwość i kontrolę nad sobą. Nie musi tak być. Zamiast reagować na zachowania dziecka, możesz nauczyć się na nie odpowiadać i dzięki temu w najlepszy sposób budować emocjonalne zasoby swojego dziecka.

Warsztaty trwają 4 godziny, podczas których:

- dowiesz się jak radzić sobie z emocjami oraz zwiększyć swoją cierpliwość i kontrolę nad sobą,
- nauczysz się jak odpowiadać na różne zachowania dziecka oraz jak budować jego emocjonalne zasoby.

INFORMACJE O PROWADZĄCYCH

Joanna Dardzińska

pedagog, absolwentka Intensywnego Treningu NVC w Szkole Empatii, realizatorka programu „Szkoła dla rodziców i wychowawców”, propagatorka myśli duńskiego pedagoga Jaspersa Juula; współzałożycielka stowarzyszenia Rodzina Inspiruje i inicjatyw na rzecz mam w Toruniu (Mama w mieście, Mamowa Wymienialnia Ubrań), głęboko przekonana o mocy płynącej z kontaktu i dialogu między ludźmi, prywatnie mama 4 dzieci.

Natalia Fedan

psycholożka, pierwsza w Polsce oficjalna partnerka the Mehrit Centre i przedstawicielka metody Self-Reg. Po przeszkoleniu rocznym z metod terapii poznawczo-behawioralnej. Ekspert od stresu. Prowadzi portale www.mindcare.pl oraz www.self-reg.pl (z blogiem), a także współprowadziła blog Życiowa Psychologia (www.zyciowapsychologia.wordpress.com). Udziela się także na portalu www.drogauwaznosci.pl. Prowadzi kursy online o tematyce stresu i emocji.

Milena Frączek

posiadam kwalifikacje i praktykę jako psychoterapeuta i trener Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (I i II stopień BSFT), jestem certyfikowanym przez Instytut Psychologii Zdrowia specjalistą terapii uzależnień. Pełnię funkcję zastępcy kierownika i terapeuty w Ośrodku Krótkoterminowej Terapii Uzależnień. Specjalizację psychoterapii zaburzeń depresyjnych nabywałam w Instytucie Psychoterapii Integratywnej w Krakowie. Od 13 lat pomagam osobom uzależnionym, młodzieży i dzieciom z kłopotami emocjonalnymi. Wspólnie z mężem i dwiema córkami rozwijamy siebie nawzajem

Anna Meina

mgr sztuki - absolwentka Edukacji Artystycznej Wydziału Sztuk Pięknych UMK w Toruniu oraz podyplomowych Studiów Pedagogiki Przedszkolnej i Wczesnoszkolnej z Elementami Metody Marii Montessori w Łodzi, w 2016 roku ukończyła kurs Polskiego Instytutu Montessori dla nauczycieli na poziomie przedszkola. Od 2008 roku dyrektor i założycielka Przedszkola im. Marii Montessori w Toruniu; autorka koncepcji i scenariuszy warsztatów oraz działań edukacyjno-artystycznych, skoncentrowanych na rozwoju dziecka. Koordynatorka projektu EkoMurale w toruńskim Ogrodzie Zoobotanicznym dla Fundacji Fabryka UTU oraz projektu Kultura w Pięciu

Zmysłach dla Fundacji Orange. Przewodnicząca i realizująca projekty inicjatyw lokalnych w dzielnicy Torunia Rudak: Ogród Sztuki oraz Ekologiczny Rudak i Cyrkowy Rudak, Cztery Żywioty na Rudaku. Prywatnie: podążająca filozofią Montessori, mama Błażka, uwielbiająca rodzinne podróże

Joanna Kalembka

psycholog, trener umiejętności psychospołecznych. Jestem założycielką portalu edukowisko.pl, na którym można znaleźć moje artykuły psychologiczne i rozwojowe. Mam ogromny zaszczyt być ekspertem z zakresu psychologii m.in w magazynie Dziecko, Dziecko Extra, magazynie Inspiracje Nauczanki. Współpracuje również z kilkoma organizacjami pozarządowymi oraz portalami promującymi edukację alternatywną. W kwietniu 2017 roku nakładem wydawnictwa Samo Sedno ukazał się mój pierwszy poradnik psychologiczny " Dodaj mi skrzydeł. Jak budować motywację wewnętrzną u dzieci?".

Prywatnie jestem mamą dwóch córek. Macierzyństwo przewartościowało wiele moich życiowych priorytetów. Bycie mamą to dla mnie codzienna nauka otwartości na drugiego człowieka, ćwiczenie uważności i cierpliwości. Rodzicielstwo to mój ciągły rozwój siebie samej.

Katarzyna Leszczyńska

doula po szkoleniu dla doul organizowanego przez Stowarzyszenie Doula w Polsce. Obecnie wspiera matki w ciąży, przygotowuje kobiety i pary do porodu, jest obecna przy porodzie i wprowadza kobietę w okres połogu. Należy do Stowarzyszenia Doula w Polsce, jest członkiem założycielskim Stowarzyszenia Instytut Rodzicielstwa. Często organizuje różne spotkania i warsztaty dla kobiet, np. Krąg Opowieści Porodowych albo Tydzień Douli. Na co dzień mieszka w Toruniu i jestem przede wszystkim matką i żoną. Inspirację i chęć do życia czerpie od kobiet, które na każdym kroku udowadniają jej i sobie swoją siłę. Interesuje się kuchnią wegetariańską i zdrowym stylem życia. Dla relaksu biega, czyta książki i szyje.

Małgorzata Musiał

pedagog, mama trójki dzieci, autorka bloga Dobra Relacja oraz książki "Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny"

Andrzej Olczyk

psycholog, socjolog, specjalista terapii uzależnień certyfikowany przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, certyfikowany przez Krajowe Centrum ds. AIDS doradca i edukator HIV/AIDS, prezes Stowarzyszenia Wolontariuszy RAZEM, pomysłodawca i koordynator projektu "Przestrzeń dla Relacji", działacz społeczny od blisko 20 lat pracujący na rzecz osób zakażonych HIV i uzależnionych, współtwórca Podwórkowego Domu Kultury inicjującego szereg wydarzeń kulturalnych na toruńskim osiedlu Rubinkowo, właściciel Akademii Pozytywnych Zmian, zawodowo zajmuje się profilaktyką uzależnień, szkoleniami z zakresu uzależnień, oraz HIV/AIDS, a także psychoterapią indywidualną i dla par, autor wielu programów profilaktycznych skierowanych do młodzieży i osób dorosłych, koordynator Punktów Konsultacyjno - Diagnostycznych w Toruniu i Bydgoszczy wykonujących anonimowo i bezpłatnie testy HIV, prywatnie ojciec 4-latka.

Łukasz Warchoń

psycholog, socjoterapeuta i psychoterapeuta w trakcie szkolenia w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Specjalizuje się w pracy indywidualnej z młodzieżą i osobami dorosłymi w zakresie pomocy psychologicznej, seksuologicznej i psychoterapii oraz w pracy grupowej z młodzieżą - w szczególności w zakresie edukacji seksualnej i szeroko rozumianej profilaktyki zdrowia psychicznego i seksualnego. Więcej na temat moich kwalifikacji i doświadczenia przeczytacie Państwo na stronie mojego gabinetu www.pro-psyche.pl.

Dorota Wojtczak

psycholog zarządzania, pedagog, trenerem komunikacji interpersonalnej, certyfikowany mediator i coach NVC (Nonviolent Communication – Porozumienie bez Przemocy*), certyfikowany nauczyciel MBSR (Trening Redukcji Stresu oparty na uważności**).

Entuzjastka empatii i uważności w budowaniu relacji z innymi i samym sobą.

W pracy z ludźmi inspiruje mnie Porozumienie bez Przemocy Marshalla Rosenberga i motto: „Bądź zmianą, którą chcesz widzieć w świecie” (Mahatma Gandhi).

Życiowy balans utrzymuję praktykując jogę i medytację uważności – i tu moje motto brzmi: „Dopóki oddychasz, więcej jest z Tobą w porządku niż nie w porządku” (Jon Kabat-Zinn).

ORGANIZATORZY



Stowarzyszenie Razem



Fundacja Archipelag Inicjatyw



Dom Harcerza

SPONSORZY



Centrum Dla Rodziny

Stowarzyszenie Instytut Zachodni, Stowarzyszenie Dorosli - Dzieciom

