



Serdecznie zapraszamy rodziców dzieci z rejonu działania naszej
Poradni na bezpłatne warsztaty umiejętności regulacji emocji

EMOCJE W RODZICIELSTWIE

Mamo, Tato !

Te warsztaty są dla Ciebie, jeśli czujesz się przemęczony, często nawet nie masz czasu na zastanowienie się jakich emocji doświadczasz, żyjesz w nieustannym biegu.

Dbanie o siebie w rodzicielstwie i zagłębienie pod powierzchnię swoich uczuć oraz emocji, które rodzą się w kontakcie z dzieckiem i partnerem/partnerką jest nie lada wyzwaniem w świecie pełnym niepewności, napięcia i presji.

Kiedy jesteśmy w ciągłym stresie, komunikacja w rodzinie nie będzie przebiegać w sposób konstruktywny. Choć jest on istotnym i potrzebnym elementem życia, możemy zadbać o to, aby nie zdominował naszej codzienności. Mamy możliwość nauczyć się działać w strefie swojego wpływu, a w rezultacie poczuć się spokojniej i łagodniej. Gdy zdobędziemy umiejętność lepszego rozumienia i wspierania samych siebie, będziemy mogli lepiej dogadywać się z bliskimi.

Aby mogło się to powieść, możemy ćwiczyć zatrzymywanie się przy sobie i sprawdzanie, czego doświadczamy oraz co możemy zrobić, aby wyjść ze spirali nakręcających się myśli, trudnych emocji i niewspierających działań.

Termin: 25 listopada 9:00 - 14:00

Zapisy: sekretariat.ppp1@eduwarszawa.pl lub
admoch@eduwarszawa.pl

Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń

Miejsce: Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Warszawie
Zajęcia warsztatowe prowadzą: Aleksandra Dmoch Kupczyk - psycholog, pedagog,
psychoterapeutka oraz Paulina Kornafel – psycholog