



Magiczny
Kraków

Weź udział w warsztatach i zbuduj zdrowe relacje ze swoim dzieckiem

2024-06-18

Przed nami ostatnie warsztaty z cyklu „Dogadajmy się! Zbuduj zdrowe relacje ze swoim dzieckiem”, mającego na celu przeciwdziałanie wypaleniu rodzicielskiemu. Program przeznaczony jest dla rodziców dzieci w wieku szkolnym z Gminy Miejskiej Kraków, którzy będą mogli wziąć udział w warsztatach wzmacniających ich kompetencje rodzicielskie. Organizatorem jest Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła”.

Zbyt duża ilość informacji i zadań do wykonania, permanentny stres i pęd życia – wszystko to ma wpływ na nasze życie rodzinne i naszą odporność psychiczną. Osoby doświadczające wypalenia rodzicielskiego odczuwają permanentne zmęczenie, mają niską samoocenę, często są zdenerwowani, rozdrażnieni, przytłoczeni poczuciem winy, brakiem zadowolenia i motywacji, co w efekcie odbija się także na kondycji fizycznej tych rodziców.

Projekt „Dogadajmy się! Zbuduj zdrowe relacje ze swoim dzieckiem” zakłada przeprowadzenie sześciu trzygodzinnych warsztatów w niedużych grupach (maksymalnie 18 osób). Warsztaty będą odbywać się w Miejskim Centrum Dialogu przy ul. Zabłocie 22. Projekt jest dla rodziców dzieci w wieku szkolnym (powyżej 9. roku życia). Podczas warsztatów rodzice zdobędą praktyczne umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nauczą się uważnego słuchania swojego dziecka, otwartej komunikacji (NVC) i jasnego formułowania własnych potrzeb. Warsztaty poprowadzą: Monika Chmura (certyfikowany coach i trener) oraz Magdalena Oberc (specjalistka ds. komunikacji, coach, trener).

Projekt jest współfinansowany ze środków Miasta Krakowa, a udział w warsztatach jest bezpłatny.

Terminy warsztatów:

- 28 maja, godz. 10.00–13.00
- 4 czerwca, godz. 16.30–19.30
- 6 czerwca, godz. 17.00–20.00
- 10 czerwca, godz. 16.30–19.30
- 11 czerwca, godz. 10.00–13.00
- **18 czerwca**, godz. 16.30–19.30

Szczegółowe informacje dotyczące zapisów znajdują się na stronie: twojasila.org.pl.

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła” powstało w Krakowie w maju 2022 roku, by wspierać kobiety w rozwoju osobistym i dokonywaniu odważnych zmian w swoim życiu. W ramach Stowarzyszenia organizowane są regularne warsztaty, dotyczące m.in. komunikacji, asertywności, radzenia sobie ze stresem, wewnętrznej motywacji.

Projekt „Dogadajmy się! Zbuduj zdrowe relacje ze swoim dzieckiem” jest efektem dotychczasowej pracy i oczekiwań uczestników warsztatów, którzy bardzo często zwracali uwagę na trudności komunikacyjne ze swoimi dziećmi. Projekt ten jest skierowany do mężczyzn i kobiet: matek i ojców doświadczających trudności w obszarze rodzicielstwa.