

## "Dojrzałe emocje i relacje" - bezpłatne warsztaty dla seniorów w Centrum Kultury Młodych

kategoria:

**Dla seniorów**

**Konferencje, wykłady, prelekcje**

**Warsztaty i szkolenia**

autor: informacja prasowa CKM

**Centrum Kultury Młodych (93-021 Łódź, ul. Lokatorska 13)**

**14.01.2019**

**godz. 14:00 - 15:00**

**Celem warsztatów jest zaprezentowanie i ćwiczenie postawy empatycznej, jej korzyści w życiu codziennym, możliwości wykorzystania w komunikacji i relacjach ze sobą i z innymi.**



Grafika promująca wydarzenie: "Dojrzałe emocje i relacje" - bezpłatne warsztaty dla seniorów w Centrum Kultury Młodych , fot. mat. CKM

Dojrzałe emocje i relacje. Co można zrobić, żeby życie każdego dnia było pełniejsze i bardziej świadome? Czy warto zatrzymać się i spojrzeć na siebie, swoje uczucia i na to, czego potrzebuję w danej chwili? Jak sprawić, aby spojrzeć na życie z wdzięcznością za to, co jest, mimo trudności dnia codziennego?

Idea warsztatów oparta jest na metodzie komunikacji empatycznej – Porozumienie bez przemocy - Marshalla Rosenberga ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)). Sercem metody są potrzeby ludzi, które są wspólne dla wszystkich. Kontakt z uczuciami i potrzebami swoimi oraz innych, pomaga nawiązać bliskie relacje oraz żyć w pełni i w zgodzie ze swoimi potrzebami.

Ramowy plan warsztatów:

1. Wprowadzenie do komunikacji empatycznej - założenia metody Marshalla Rosenberga
2. Jak być empatycznym wobec dojrzałego siebie
3. Uczucia i potrzeby dojrzałych ludzi
4. Dojrzałe relacje z innymi
5. Jak ćwiczyć postawę uważności, otwartości i wdzięczności

Terminy spotkań:

Poniedziałki, godz. 14:00-15:00

- 19 listopada 2018
- 10 grudnia 2018
- 14 stycznia 2019
- 4 lutego 2019

Prowadząca: Jolanta Marchlewska

Psycholog, propagatorka komunikacji empatycznej (Nonviolent Communication) Marshalla Rosenberga ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)) oraz edukacji emocjonalnej. Prowadzi warsztaty dla dorosłych i dzieci, ucząc postawy empatycznej wobec siebie i innych. Prowadziła warsztaty dla seniorów z metody komunikacji w międzypokoleniowym projekcie Latające Babcie w Stowarzyszeniu Kobiety.lodz.pl. W projekcie tym współuczestniczyła w wydaniu trzech książek „Latające Bajki – pomagajki” – zbiorów opowiadań, bajek i wierszy empatycznych, których autorami byli seniorzy.

Dodatkowe informacje:

Więcej informacji na [facebookowym wydarzeniu](#).

Więcej informacji o prowadzącej na stronie: [www.marchlewska.pl](http://www.marchlewska.pl)

Kontakt: Jolanta Marchlewska

tel. +48 692 612 410

e-mail: [jolanta@marchlewska.pl](mailto:jolanta@marchlewska.pl)

Organizator: [Centrum Kultury Młodych](#) i [EDUKACJA EMOCJONALNA JOLANTA MARCHLEWSKA](#)

Czas i miejsce:

14 stycznia i 4 lutego (poniedziałki) 2019, godz. 14:00-15:00

Centrum Kultury Młodych

93-021 Łódź, ul. Lokatorska 13

tel. +48 (42) 684 68 66

tel/fax. +48 (42) 684 83 94

e-mail: [ckm@toya.net.pl](mailto:ckm@toya.net.pl)

[www.facebook.com/ckmlodz/](https://www.facebook.com/ckmlodz/)

[www.zpitlodz.toya.net.pl](http://www.zpitlodz.toya.net.pl)





- TAGI:
- spotkanie
- seniorzy
- wykład
- warsztaty