



# STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU SPOŁECZNEGO „STRICTE” THE ASSOCIATION FOR SOCIAL DEVELOPMENT

Szczegółowy opis działań:

**Konsultacje psychologiczne i psychoterapeutyczne** - Jest to pierwszy kontakt psychologiem lub psychoterapeutą, podczas którego, w wyniku rozmowy, dochodzi do rozpoznania przyczyn doświadczanych trudności i dobrania najbardziej odpowiedniej formy dalszej pracy. Jedną z nich może być psychoterapia.

W przypadku jednak, gdy decydują się Państwo jedynie na konsultacje, bez skorzystania z terapii, zazwyczaj kontakt zamyka się po 1-3 spotkaniach, po których nasz specjalista udzieli Państwu możliwie pełnej informacji, jakie działania należałoby podjąć, aby skutecznie poradzić sobie z problemem.

Prowadzący:

- \*1 Elżbieta Brodnicka – psycholog - 501 746 870
- \*4 Anna Kurnatowska – psycholog, psychoterapeuta - 668 385 895
- \*5 Agnieszka Śmiechowska – psychoterapeuta, socjoterapeuta - 604 406 936
- \*7 Tamara Zieńkiewicz – pedagog, psychoterapeuta, socjoterapeuta - 695 426 806
- \*8 Karolina Drelich – psycholog, psychoterapeuta, socjoterapeuta - 600 037 776

**Warsztat "Trudna sztuka negocjacji"** - warsztat pozwoli uczestnikom nauczyć się jednej ze skutecznych metod negocjacji, którą z powodzeniem można stosować w życiu codziennym. Zajęcia będą poparte wieloma przykładami a uczestnicy będą trenować w praktyce nowo zdobytą wiedzę.

Prowadząca:

- \*3 Diana Stołowska – mediator - 607 644 531, email: [stolowska@hotmail.com](mailto:stolowska@hotmail.com)





# STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU SPOŁECZNEGO „STRICTE” THE ASSOCIATION FOR SOCIAL DEVELOPMENT

**Spotkanie „Mediacja - weź sprawy w swoje ręce”** - spotkanie będzie poświęcone mediacji jako alternatywnej formie rozwiązywania sporów i konfliktów. Uczestnicy dowiedzą się czym jest mediacja, w jakich sprawach może być stosowana, jaką rolę pełni mediator w całym procesie, jakie korzyści płyną z rozwiązania sporu korzystając z mediacji. Odpowiemy także na pytanie dlaczego mediacja jest tańsza i szybsza niż postępowanie w sądzie.

Prowadząca:

\*3 Diana Stołowska – mediator - 607 644 531, email: [stolowska@hotmail.com](mailto:stolowska@hotmail.com)

**Warsztat "Rozwijanie kreatywności (dla Mam)"** - Jeśli TY masz: dziecko i domowe obowiązki na głowie, to JA mam: pomysł na docenienie właśnie Ciebie i obudzenie Twojej potrzeby samorozwoju. Warsztat "Rozwijanie kreatywności" na pewno dostarczy Ci mnóstwo pozytywnych wrażeń, pomoże zdystansować się od "wyzwań szarej codzienności", zrelaksować i wydobyć tkwiące w Tobie pokłady twórczości. Wybór moich warsztatów oznacza, że cieszysz się z bycia mamą, ale pamiętasz, że jesteś też KOBIETĄ i pragniesz czegoś więcej; chcesz żyć aktywniej i ciekawiej! Spróbuj! - zapisz się i przyjdź:)

Prowadząca:

\*2 Milena Stefańska – Naporowskatel - 512 266 681, [milena.stefanska@gmail.com](mailto:milena.stefanska@gmail.com)

**Warsztat Radzenia sobie ze stresem** - gdzie obok odrobiny teorii i samopoznania, będziemy się po prostu relaksować i wyciszać. Nie takie łatwe, prawda..? :)

Prowadząca:

\*1 Elżbieta Brodnicka – psycholog - 501 746 870

