



Grupa rozwojowa

**Zapraszamy serdecznie do grupy rozwojowej
w nurcie Analizy Egzystencjalnej i Logoterapii**

W skrócie

28 spotkań

Od listopada 2024 do czerwca 2025 r.

Pogłębiony proces
wewnętrznego rozwoju

Doświadczenie osobowego
spotkania z drugim człowiekiem

Praca w oparciu o sprawdzoną
metodologię fundamentalnych
motywacji w nurcie
analizy egzystencjalnej

Wsparcie i informacja
zwrotna trenera

Praca w komfortowej
stałej grupie osób



Dla kogo?

- 1 Dla każdego, kto chce siebie wzmocnić wewnątrz.
- 2 Dla osób, które szukają nowej inspiracji dla własnego rozwoju.
- 3 Dla ugruntowania efektów procesu terapeutycznego.
- 4 Żeby doświadczyć dodatkowego wsparcia siły grupy.
- 5 Jeśli zaciekawia cię analiza egzystencjalna i jej metody pracy własnej (self-experience).





Korzyści z udziału w grupie

Rozwijamy umiejętność lepszego traktowania siebie i tego, co przynosi ci życie

Uczymy się uważności na siebie samego

Wzmacniamy ugruntowanie i oparcia w sobie samym

Budujemy krok za krokiem wewnętrzne postawy, które pozwalają na bycie bardziej przy sobie i bardziej obecnym w swoim życiu

Dzięki pracy w grupie tworzymy wspólnie doświadczenie, w którym jestem słyszany(a) przez drugiego człowieka, i mogę też lepiej widzieć to, co aktualnie przeżywam

Jak to wygląda w praktyce?

RÓŻNORODNE NARZĘDZIA PRACY.

Korzystamy z różnorodnych narzędzi i metod, które służą lepszemu poznaniu siebie i pracy ze sobą. Proponujemy kreatywne formy: aktywności z obrazem, słowem i muzyką czy pracę w grupach. Proces naszych warsztatów opiera się na autorskich ćwiczeniach.

CZAS NA SPOTKANIE ZE SOBĄ.

Na zajęciach poświęcamy dużo czasu na pracę własną, którą nasi uczestnicy bardzo doceniają – to w końcu czas i przestrzeń na to, żeby zajrzeć w głąb siebie. Praca indywidualna opiera się różnorodnych ćwiczeniach, które poruszają nie tylko intelekt, ale i wyobraźnię oraz uczucia.

STAŁA, MAKSYMALNIE 12-OSOBOWA GRUPA.

Spotykamy się i pracujemy w stałej, zamkniętej grupie, w której można poczuć się bezpiecznie.

TOWARZYSZENIE I WSPARCIE TERAPEUTY.

W czasie spotkań cennym doświadczeniem jest wsparcie i informacja zwrotna ze strony osób prowadzących grupę.

WSPARCIE INFORMACYJNE.

Najważniejsze w naszym procesie jest to, czego możesz doświadczyć na spotkaniach. Jednocześnie proponowany sposób pracy pozwala na odkrycie nowych treści – zapewnia możliwość zdobycia wiedzy o naszym wewnętrznym świecie.

SPOTKANIE I ROZMOWA W GRONIE OSÓB POSZUKUJĄCYCH ROZWOJU I GŁĘBI.

Rozwój nie dzieje się poza relacją i spotkaniem z drugim człowiekiem. Wartością grupy jest możliwość rozmowy i dzielenia się swoim doświadczeniem z innymi osobami.

Jakie są zalety pracy online?

1

KAMERALNA GRUPA

Na spotkaniach online spotykamy się w **kameralnej grupie, maksymalnie 12-osobowej**. Nasze spotkania online nie są webinarom, na którym łączy się kilkadziesiąt osób. Mamy czas na to, aby siebie nawzajem usłyszeć. Uczestnicy naszych zajęć mówią nam o tym, że takie doświadczenie – możliwość wyrażenia siebie i bycie wysłuchanym w tym, czego doświadczam oraz słuchanie innych osób – jest dla nich dużym wsparciem. Oczywiście, bierzesz udział w grupie w zgodzie ze sobą i wnosisz tylko tyle, ile chcesz.

2

PRZYJAZNA FORMUŁA

Spotykamy się bez konieczności wychodzenia z domu, w przyjaznej dla Ciebie przestrzeni. Wszystkie spotkania online prowadzone są oczywiście na żywo. Ze względu na to, że nie przeznaczasz czasu na dojazdy, a samo spotkanie też jest krótsze niż spotkania stacjonarne, **łatwiej jest włączyć te spotkania do codziennego rytmu życia**.

3

MATERIAŁY DO PRACY WŁASNEJ

Przez 32 tygodnie trwania programu na każdy tydzień **udostępniamy materiały do pracy własnej** (na platformie Padlet). Dzięki temu zapewniamy **ciągły, spójny proces, który ugruntowuje się w twojej codzienności**.



Co o doświadczeniu grupy mówią uczestnicy?

? Jakie jest dla Ciebie doświadczenie pracy w grupie?

- ” Bardzo polecam te warsztaty, jeśli ktoś ma poczucie, że życie to nieustanna gonitwa i zbyt szybko płynie.
- ” Potrzebuję zatrzymania w codzienności, kontaktu ze sobą. Regularność warsztatów co tydzień bardzo mi w tym pomaga.
- ” To miejsce, przestrzeni, czas na zwolnienie, na zatrzymanie się, na wejrzenie w głąb siebie, rozmowa ze sobą.
- ” Bardzo lubię metodę prowadzenia tej grupy, opartą na wielu różnych narzędziach, dotykających różnych zmysłów, dróg dotarcia. Lubię też wizję człowieka i świata, której się tutaj uczę. Przystań jest miejscem, które wiele mi dało i uczyniło realną zmianę w moim życiu.
- ” Dzięki pracy w grupie stałam się bardziej uważna. Biorę też w swoje ręce to, co przychodzi, także sprawy innych osób i jestem w stanie przyglądać się im, nazwać, zająć się nimi, jeśli jest taka potrzeba. Mam też dla siebie więcej czułości i wyrozumiałości. Uczę się przyglądania się życiu bez wstępnych założeń i szukania sensu w tym, co przychodzi.
- ” Zawsze lubiłam poranki, to jak świat się budzi do życia, że mogę tym się cieszyć, obserwować. Teraz dodatkowo poszerza się ta przestrzeń o dialog: o moją obecność w życiu, o moje możliwe zaangażowanie.
- ” Poruszane tematy, dały mi dużo przemyśleń i refleksji oraz otworzyły oczy na pewne tematy.
- ” Przygotowane treści, propozycje refleksji i zaproszenie przez to do pracy własnej pomagają mi być jeszcze bardziej uważną na życie, na każdy dzień, na sytuacje, i nawet „na chwile”, na Osoby, na relacje, na siebie – na głębię... Dotychczasowe spotkania spowodowały już, że weszłam w ten „podwójny dialog”.
- ” Spotkania dotyczą kwestii, które są mi bliskie i są dla mnie ważne. Pomagają lepiej rozumieć siebie i świat, zmienić optykę i opowiadanie sobie różnych spraw. Jestem dzięki temu spokojniejsza i bardziej otwarta na otaczającą mnie rzeczywistość. Potrafię lepiej o siebie zadbać.
- ” Dziękuję za przygotowanie tych spotkań i ich prowadzenie, za Wasze zaangażowanie, Bogactwo. Mam dużo wdzięczności i podziwu za podjęcie się przez Was tego.



? Co widzisz, że się zmieniło w Tobie po tym kursie?

- ” Moje poranki. Jest więcej radości, ciekawości na to „co nowe”, zachwytu.
- ” Mam więcej odwagi, otwartości by zwracać się do innych o wsparcie.
- ” Ważne jest dla mnie większe dbanie o przestrzeń i o ciało.
- ” Odczuwam większą ulgę, życie staje się bardziej przystępne i łagodniejsze.
- ” Więcej rozmawiam, sama ze sobą, pytam się siebie, czy czegoś chce, czy to jest moje.
- ” Jestem bardziej otwarta na czerpanie z życia i z tego, co życie mi przynosi.
- ” Uwalniam się powoli od myślenia, co być powinno, a w miejsce tego – dostrzegam jak jest, przyjmuję to co jest i sprawdzam, co mogę w tej chwili z tym zrobić (na co mam siłę lub zasoby)..
- ” Zmieniło się moje myślenie o sobie, stałam się bardziej łagodna.
- ” Potrafię inaczej spojrzeć na rzeczywistość, uczynić ją bardziej przystępną.
- ” Lepiej sobie radzę z codziennymi wyzwaniami i wzmacniam się jako osoba, która zna siebie i ma odwagę żyć po swoim, z poszanowaniem odrębności innych osób.

Program

Nasz kurs składa się z trzech części:

Część jesienna: ZNALEŹĆ ODPOWIEDŹ

(4 spotkania)

- Czy jestem naprawdę obecny/a w swoim życiu? Czy potrafię być w dobrym kontakcie ze sobą?
- W pierwszej części naszych spotkań przyglądamy się temu, **jak doświadczam siebie i mojego życia**. Uczymy się podwójnego dialogu, który będzie podstawowym narzędziem naszej pracy: wewnętrznego spotkania ze sobą i otwartości na pytania, które stawia nam życie.
- Na tych pierwszych spotkaniach **poznajemy się nawzajem w grupie oraz oswajamy się z nowymi narzędziami pracy własnej**, z których będziemy korzystać w ciągu całego roku.

Część zimowa: ZBUDOWAĆ FUNDAMENT

(11 spotkań)

- W drugiej części warsztatów spotykamy się z podstawowym pytaniem: **czy mogę tu być?**
- **Jak odnawiać w sobie siłę** do mierzenia się z okolicznościami życia?
- Co pozwala mi być? Czy mogę być w danych okolicznościach mojego życia? **Czy mogę zaakceptować moje bycie w świecie?** Czy mogę przyjąć siebie samego?
- W konkretach życia będziemy **odkrywać, co daje mi ochronę, przestrzeń i oparcie** oraz jak mogę rozwijać w sobie zaufanie.
- W dobrym czasie te narzędzia dają możliwość swobodnego przeżywania życia, zaś w czasie trudnym pozwalają zachować siłę i unieść trudności, z którymi się mierzę.

Część wiosenna: WYBRAĆ ŻYCIE

(13 spotkań)

- „Życie nie jest problemem do rozwiązania, tylko rzeczywistością do doświadczenia” (S. Kierkegaard) i to właśnie doświadczenie będzie w centrum tej części warsztatów. Moje czucie, moja świadomość dają mi dostęp do siebie samego i do rzeczywistości.
- Zastanowimy się, **jak przeżywać swoje życie**. Jak od czuwam moje życie teraz?
- **Aby doświadczać, że to dobrze jest żyć, potrzebujemy bliskości – bliskości z drugą osobą, z wartościami, z samym sobą**. Dlatego będziemy starać się zwrócić ku sobie, ku temu, co jest cenne dla mojego życia, co mnie ożywia.

Szczegółowy program

Część jesienna: Znaleźć odpowiedź (4 spotkania)

1. Praca w wewnętrznym ogrodzie, czyli poznamy się

Jak czuję teraz moje życie? Gdzie dzisiaj jestem?

2. Życie każdego ranka budzi się ze snu, czyli o tym, o co pyta mnie życie

Być człowiekiem to być pytanym. Życ to udzielać odpowiedzi. O co pyta mnie życie?

3. Obecny czy nieobecny? - czyli o mojej postawie wobec siebie i życia

Czy jestem naprawdę obecny/a w swoim życiu? Czy jestem w kontakcie ze sobą? Czy życie, które przeżywam, jest moim życiem? Co pomaga mi być naprawdę obecnym/ą?

4. Obym umierał żywy, czyli o znajdowaniu wewnętrznej zgody

Dlaczego wstałam dziś z łóżka? Co mnie motywuje do życia? Czy mogę dzisiaj powiedzieć „tak” mojemu życiu?



Część zimowa: Zbudować fundament

(11 spotkań)

1. Ścieżka możliwości, czyli o tym, co mogę

Co pomaga mi dobrze być? Jakie warunki muszą być spełnione, żebym mógł/mogła głęboko odetchnąć?

2. Ochrona, czyli o doświadczeniu bycia przyjętym

Jakie jest moje doświadczenie bycia chronionym, przyjętym przez świat, przez ludzi? Gdzie je konkretnie znajduję? Jaka jest różnica między poznaniem siebie a troską o siebie?

3. Współczucie, czyli o doświadczeniu łagodności w cierpieniu

Czym jest współczucie? Jak przeżywać tę postawę wobec samego siebie?

4. Przestrzeń, czyli o moim miejscu do życia (2 spotkania)

Jak poszerzać i aktualizować swoją przestrzeń? Gdzie czuję się jak w domu?

5. Ciało, czyli o podstawowym oparciu (2 spotkania)

Jak mi jest w moim ciele? Czy jestem z moim ciałem w relacji czy raczej go używam? Co mogę dla siebie zrobić?

6. Oparcie, czyli o tym co mnie podtrzymuje (2 spotkania)

W czym lub w kim znajduję oparcie? Jak tego doświadczam? Jak mogę je wzmocnić?

7. Zaufanie, czyli o umiejętności oddania się (2 spotkania)

Jakie jest doświadczenie zaufania w moim życiu? Czy zaufanie jest poszerzalne, zależne ode mnie?

8. Zaufanie do siebie, czyli o tym, co mogę i potrafię

Czy mam poczucie, że mam dużo zaufania do siebie? Czy raczej zaufam innym niż sobie?

9. Warunki dla możliwości bycia – podsumowanie

Co pozwala mi być? Co pomaga mi być?

Część wiosenna: Wybrać życie

(13 spotkań)

1. Panta rhei, czyli o tym, jak być blisko życia? (1 spotkanie)

Co łączę z pojęciem życia? Czym jest życie dla mnie? Czy to dobrze, że żyję? Co mnie porusza? Co wprowadza moje myśli, ciało w ruch?

2. Ciepło – zimno, czyli o dwóch biegunach przeżywania życia (2 spotkania)

Co lubię? W czym znajduję przyjemność? Czy w życiu chodzi o przyjemności? Jak obchodzić się z tym, czego nie lubię? I jakie to w ogóle ma znaczenie?

3. Mieć współczucie dla własnego serca, czyli o wartości uczuć (4 spotkania)

Czy moje serce czuje? Czy pozwalam sobie czuć? Jaka jest rola uczuciowości, przeżywania w moim życiu? Jak sobie radzę z uczuciami? Czy je rozumiem? Jak radzić sobie z trudnymi uczuciami?

4. Godzinny kwiat, czyli o umiejętności przeżywania chwil (1 spotkanie)

Jak rozpoznawać wartości na co dzień? Jak żyć życiem, które jest możliwe?

5. Czas to życie i miejsce kochania, czyli o darze terażniejszości (1 spotkanie)

Na co poświęcam mój czas? Na co jest teraz czas?

6. Życie płynie w relacjach, czyli o tym, co jest potrzebne, aby móc się prawdziwie spotkać (3 spotkania)

Jak doświadczam relacji? Co daję w relacji, co otrzymuję? Jak wzmocniać relacje?

7. Tu jest życie – dla mnie i dla ciebie, czyli o bliskości (2 spotkania)

Co daje nam doświadczenie bliskości? Jakiego rodzaju bliskości doświadczam w relacjach? Czy umiem być blisko siebie?

8. Szczęśliwej drogi już czas – pożegnanie

Kiedy i jak?

- Cały kurs obejmuje 28 spotkań.
- Spotkania trwają od 2h do 3h (czas trwania spotkania zależy ostatecznie od liczebności grupy).
- Spotykamy się na platformie online, we wtorki, o godzinie 18.
- Startujemy w 18 listopada 2024, a kończymy program w czerwcu 2025 r.

Jaki jest koszt udziału w grupie?

- Koszt rocznego programu to: 2800 zł (100 zł za 2h spotkanie)
- Wpłaty mogą być rozłożone na raty.

4 x 700 zł

W tym wariantcie koszt całości wyniesie 2800 zł.

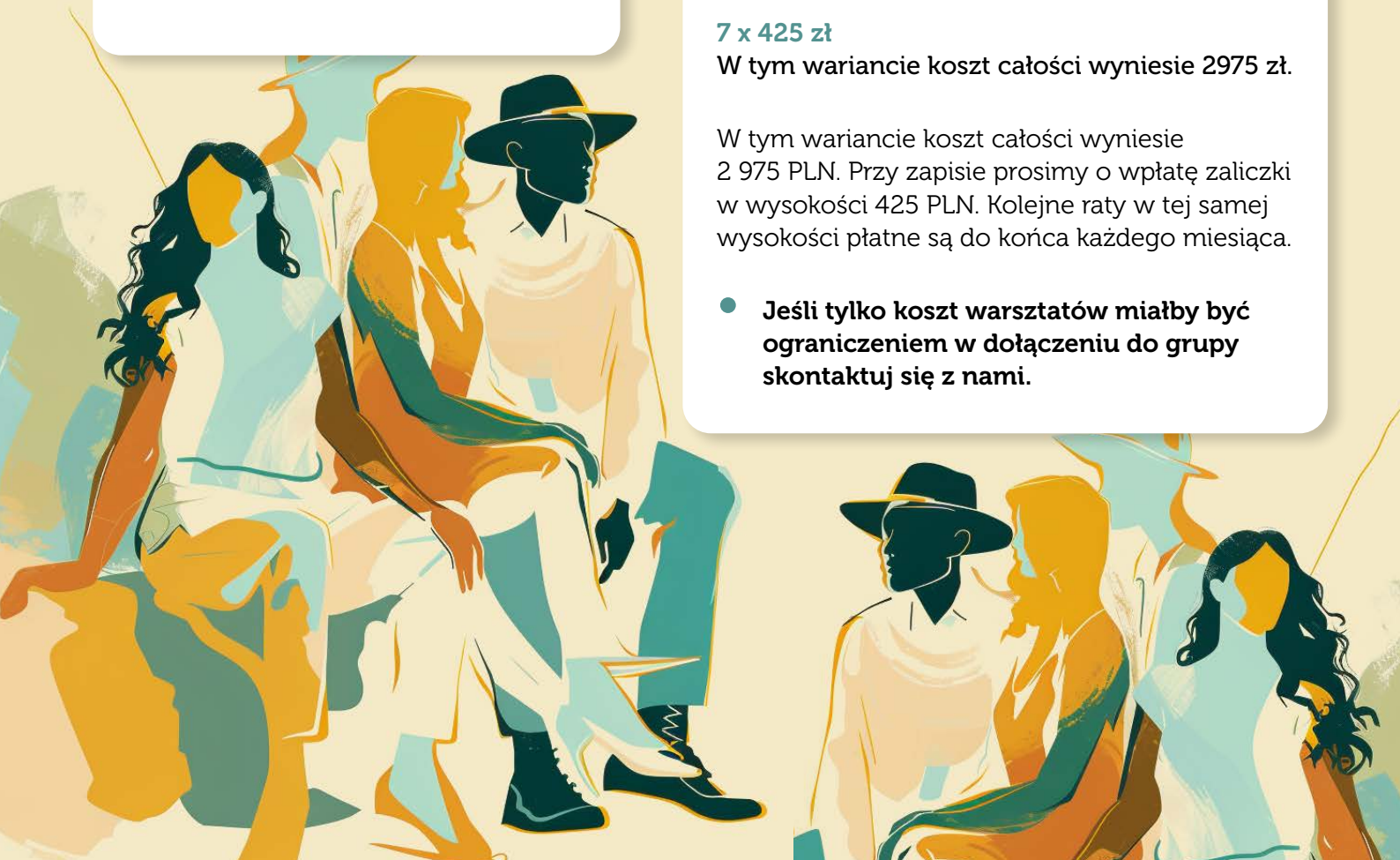
Przy zapisie prosimy o wpłatę zaliczki w wysokości 700 PLN. Kolejne raty w tej samej wysokości są płatne do końca lutego 2025 i kwietnia 2025.

7 x 425 zł

W tym wariantcie koszt całości wyniesie 2975 zł.

W tym wariantcie koszt całości wyniesie 2 975 PLN. Przy zapisie prosimy o wpłatę zaliczki w wysokości 425 PLN. Kolejne raty w tej samej wysokości płatne są do końca każdego miesiąca.

- Jeśli tylko koszt warsztatów miałby być ograniczeniem w dołączeniu do grupy skontaktuj się z nami.



Zapisy

Bezpośrednio u terapeuty prowadzącego zajęcia:

Anna Perfuńska

anna.perfuncka@gmail.com