



Poradnia Uzależnień Fundacji Salida

tel. 71 307 01 49 fundacja.salida@onet.eu

www.fundacjasalida.pl

ul. Jedności Narodowej 153/1

50-303 Wrocław

Zapraszamy serdecznie na cykl warsztatów umiejętności społecznych dla osób dorosłych! Warsztaty odbywają się dwa razy w miesiącu w godzinach 9:00-12:00.

9 luty *Co z tą relacją?*

Już w najbliższą sobotę rozpoczynamy cykl warsztatów umiejętności psychospołecznych!

Pierwszy warsztat dotyczy RELACJI, będą to zajęcia wprowadzające do tematyki relacji interpersonalnych, ale także relacji z samym sobą.

23 luty *Moja świadomość*

Po warsztatach poświęconych relacjom zapraszamy na wspólne przyjrzenie się samemu sobie. Uczestnicy będą mogli zastanowić się i spróbować odpowiedzieć sobie na pytania: Czym jest dla mnie świadomość? W jaki sposób ja odbieram? Czego jestem świadomy w tej chwili ;)?

16 marca *Jak pokonać stres?*

Podczas spotkania popracujemy nad lepszym rozumieniem naszych zachowań w sytuacjach stresowych, a także skoncentrujemy się na tym jakie zachowania innych wywołują u nas poszczególne stany emocjonalne. Czy stres zawsze jest czymś negatywnym? Czy da się go wyeliminować całkowicie?

Jeśli chciałbyś zwiększyć swoje kompetencje w zakresie:

- rozpoznawania własnych reakcji na stres
- poznania nowych sposobów konstruktywnego radzenia sobie ze stresem
- świadomości własnych emocji oraz ciała

Zapraszamy na warsztaty!

23 marca *Moje mocne strony. Warsztaty o samoakceptacji*

Niniejszy warsztat będzie poświęcony na przyjrzenia się sobie, a także pracy nad samooceną. Podczas zajęć zajmiemy się na analizie mocnych stron i własnego potencjału.

Czym jest obraz siebie i na jakiej podstawie go tworzymy? Co wyznacza wartość człowieka?

Jeśli zastanawiasz się nad tymi kwestiami, wspólnie rozwiążemy je podczas warsztatu. Zapraszamy!

13 kwietnia *Ja społeczne, ja w oczach innych*

Podczas kwietniowych zajęć poruszymy tematykę związaną z poczuciem wartości i jego roli w relacjach społecznych. Skupimy się także na naszych prawach jako ludzi oraz na własnej tożsamości społecznej.

20 kwietnia *Moje prawa osobiste*

A w kwietniu nadal będziemy kontynuować tematykę naszych własnych praw. Skupimy się jednak na prawach osobistych. Czy potrafisz sformułować swoje prawa osobiste? Czy dajesz sobie prawo do ich wyrażania? Co możesz zyskać dążąc do ich realizacji? Znasz odpowiedzi na powyższe pytania? Nie, tak, częściowo..... Zapraszamy na warsztat.

11 maja *Moje terytorium - o asertywności*

Jeśli czasami czujesz, że

- inni naruszają twoje granice
- zdarza ci się ulegać opinii innych lub reagować agresywnie

Zapraszamy na warsztat!

Czym różni się zachowanie uległe od agresywnego? Na czym polega asertywność? Tym razem poruszymy obszar asertywności oraz konstruktywnej odmowy. Porozmawiamy także na temat własnych szeroko pojętych granic - co zrobić aby inni je respektowali ;)



Poradnia Uzależnień Fundacji Salida

tel. 71 307 01 49 fundacja.salida@onet.eu

www.fundacjasalida.pl

ul. Jedności Narodowej 153/1

50-303 Wrocław

25 maja *O hejcie - jak sobie z nim radzić?*

Zastanawiałeś/aś się kiedyś czy potrafisz wyrażać swoją opinię i radzić sobie z krytyką? W dobie internetu zjawisko hejtu jest powszechne. Czy to to samo co mowa nienawiści? Gdzie jest granica między wolnością słowa, a mową nienawiści?

Podczas spotkania skoncentrujemy się na tych zjawiskach i omówimy je zarówno z perspektywy internetowej, jak tego co może spotkać nas poza życiem wirtualnym.

Zapraszamy!

8 czerwca *Pod płotem cudzej posiadłości*

Po rozważaniach dotyczących, głównie świata wirtualnego, powracamy do rzeczywistości. Nadal pracujemy nad pojęciem "terytorium". Co się stanie jeśli inni wpuszczą nas na swój teren? Jakie to budzi we mnie uczucia i czy będę czuć się w tej sytuacji komfortowo? Warsztat będzie poświęcony umiejętności brania i korzystania z pomocy.

29 czerwca *Jak efektywnie się komunikować?*

Niniejszy warsztat poświęcony jest komunikacji, jej rodzajom oraz kształtowaniu umiejętności prawidłowego odczytywania i nadawania komunikatów w relacjach międzyludzkich.

Czy słyszenie i słuchanie to to samo? Czy umiesz wyrażać swoje emocje podczas komunikowania się?

Czy inni prawidłowo je odczytują?

Jeśli chcesz popracować nad swoimi kompetencjami w tym obszarze, zapraszamy! :)

6 lipca *Warsztaty bliżej emocji*

W lipcu poruszymy tematykę emocji. Uczestnicy podczas warsztatów będą mogli zastanowić się, jaką rolę, pełnią w ich życiu? Których emocji doświadczają najczęściej? Zapraszamy wszystkich, tych bardziej i mniej emocjonalnych ;)

27 lipca *Warsztaty radzenia sobie ze złością*

Czym jest złość? Co powoduje i jak można sobie z nią radzić?

Podczas warsztatów przyjrzymy się tej emocji, postaramy się zidentyfikować jej skutki i podejmowane działania pod wpływem złości, a także opracować konstruktywne metody radzenia sobie.



Poradnia Uzależnień Fundacji Salida

tel. 71 307 01 49 fundacja.salida@onet.eu

www.fundacjasalida.pl

ul. Jedności Narodowej 153/1

50-303 Wrocław

Zapraszamy serdecznie na cykl warsztatów rozwoju osobistego dla osób dorosłych! Warsztaty odbywają się dwa razy w miesiącu (10.08-14.12.2019) w godzinach 9:00-12:00.

10 sierpnia *Jestem*

Zapraszamy na pierwszy warsztat dot. rozwoju osobistego. Podczas zajęć wspólnie zastanowimy się nad pytaniami: Co oznacza dla mnie rozwój osobisty a co duchowość? Poznamy niektóre z teorii psychologicznych, które być może pomogą sformułować odpowiedzi.

17 sierpnia - *Jak zadbać o siebie?*

W okolicznościach codziennej gonitwy, pośpiechu, warto pomyśleć o JA. Czy zastanawiałeś/aś się nad tym czy zaspokajasz wszystkie swoje potrzeby? Chcielibyśmy, aby kolejny warsztat rozwoju osobistego był poświęcony relacji z samym sobą. Czy są rzeczy, które robisz dla siebie, dla przyjemności? A może czujesz, że któraś z twoich potrzeb jako człowieka może być niezaspokojona? Zapraszamy do wspólnego spotkania ☺

7 września *Moje wartości*

Podczas warsztatów wspólnie z uczestnikami spróbujemy odkryć i zbadać wartości, którymi kierują się w życiu. Jeśli chcesz się dowiedzieć, które z nich są dla Ciebie najważniejsze, jak wpływają na podejmowane przez Ciebie decyzje lub rozwiązywanie problemów- ten warsztat jest dla Ciebie.

21 września *Kim jestem?*

Wrześniowe spotkanie poświęcone będzie pracy nad sobą, poczuciem własnej wartości oraz na tym, jak postrzegają nas inni. Zapraszamy!

12 października *Wokół stereotypów, warsztat antydyskryminacyjny*

Niniejszy warsztat poświęcimy zjawisku wykluczenia, dyskryminacji. Czym są stereotypy społeczne? Jak można sobie z nimi radzić? Podczas spotkania przyjrzymy się pojęciu różnorodności, a także temu jak role przypisywane płci wpływają na związki i relacje między ludźmi, postaramy się także zrozumieć konsekwencje stereotypowego myślenia, także związane z doświadczeniem dyskryminacji. Jeśli chcesz popracować nad sobą w tym zakresie, otworzyć się na innych, zapraszamy!

26 października *Moje pragnienia*

Warsztat będzie stanowić swoistą kontynuację spotkań wcześniejszych dot. dbania o siebie i cenionych wartości. Już sama nazwa "Moje pragnienia" sugeruje tematykę warsztatów. Poruszać się będziemy wokół tematyki marzeń, szczęścia, zaspokojenia i afirmacji.

9 listopada *Muszę-chcę*

Jeśli zastanawiałeś/eś się kiedyś, które z tych stwierdzeń "muszę- chcę" jest Ci bliższe? Które w większym stopniu wpływa na Twoje życie? A może pora coś zmienić? Podczas warsztatów postaramy się zastanowić nad tymi kwestiami a także porozmawiamy o zarządzaniu energią życiową i samonagradzaniu.

23 listopada *Moje cele*

Czy wiesz o tym, że prawidłowe sformułowanie celu zwiększa szanse na jego realizację? Popracujmy nad tym! Podczas warsztatu przyjrzymy się rzeczywistym celom, zarówno długoterminowym jak i krótkoterminowym, wspólnie postaramy się omówić czym jest dobre planowanie.

Daj coś sobie w sobotę i chodź na warsztat ☺



Poradnia Uzależnień Fundacji Salida

tel. 71 307 01 49 fundacja.salida@onet.eu

www.fundacjasalida.pl

ul. Jedności Narodowej 153/1

50-303 Wrocław

7 grudnia - *Kierowanie sobą*

Co oznacza kierowanie sobą? Jakich sfer życia dotyczy? Czy ma coś wspólnego z teorią wpływu społecznego i motywacją? Warsztat będzie okazją do pogłębienia przedstawionej tematyki.

14 grudnia *Co sprawia mi trudność?*

Podczas warsztatu przyjrzymy się obszarom sprawiających trudność, zarówno w relacjach z innymi, jak i z samym/ą sobą. Postaramy się zwiększyć uważność w obszarze własnych słabości, mocnych stron i popracować nad ich akceptacją ;) Zapraszamy!

Zapraszamy serdecznie na cykl warsztatów umiejętności społecznych dla młodzieży! Warsztaty odbywają się dwa razy w miesiącu w godzinach 14:00-17:00.

16 marca *Co z tymi relacjami?*

Już w najbliższą sobotę rozpoczynamy cykl warsztatów umiejętności psychospołecznych dla młodzieży! Pierwszy warsztat dotyczy RELACJI, będą to zajęcia wprowadzające do tematyki relacji interpersonalnych, ale także relacji z samym sobą.

23 marca *Warsztaty komunikacji interpersonalnej*

Niniejszy warsztat poświęcony jest komunikacji, jej rodzajom oraz kształtowaniu umiejętności prawidłowego odczytywania i nadawania komunikatów w relacjach międzyludzkich.

Czy słyszenie i słuchanie to to samo? Czy umiesz wyrażać swoje emocje podczas komunikowania się? Czy inni prawidłowo je odczytują? Czym są szumy komunikacyjne?

Jeśli chcesz popracować nad swoimi kompetencjami w tym obszarze, zapraszamy! :)

13 kwietnia *Warsztat dobrej komunikacji i aktywnego słuchania*

Kolejny warsztat przeznaczamy na kontynuację tematu komunikacji. Czy jesteś dobrym słuchaczem podczas rozmowy z drugim człowiekiem? Czy wiesz jak ważna jest umiejętność aktywnego słuchania w relacjach z innymi ludźmi? Przyjdź na warsztat, popracujmy nad tym razem!

20 kwietnia *Co mówi twoje ciało?*

Czy masz czasami wrażenie, że rozumiesz się z kimś bez użycia słów? Zastanawiałeś/aś się z czego to wynika? Kontynuujemy zajęcia dotyczące komunikacji, lecz tym razem skoncentrujemy się na gestach, komunikacji niewerbalnej oraz dobrych umiejętnościach społecznych.

Zapraszamy!

11 maja *Zagnij stres zanim on zagnie Ciebie!*

Podczas spotkania popracujemy nad lepszym rozumieniem naszych zachowań w sytuacjach stresowych, a także skoncentrujemy się na tym jakie zachowania innych wywołują u nas poszczególne stany emocjonalne. Czy stres zawsze jest czymś negatywnym? Czy da się go wyeliminować całkowicie?

Jeśli chciałbyś zwiększyć swoje kompetencje w zakresie:

- rozpoznawania własnych reakcji na stres
- poznania nowych sposobów konstruktywnego radzenia sobie ze stresem
- świadomości własnych emocji oraz ciała

Zapraszamy na warsztaty!

25 maja *Warsztaty radzenia sobie ze złością*



Poradnia Uzależnień Fundacji Salida

tel. 71 307 01 49 fundacja.salida@onet.eu

www.fundacjasalida.pl

ul. Jedności Narodowej 153/1

50-303 Wrocław

Czym jest złość? Co powoduje i jak można sobie z nią radzić? Czy czasami czujesz, że ta emocja wymyka Ci się spod kontroli?

Podczas warsztatów przyjrzymy się temu, postaramy się zidentyfikować jej skutki i podejmowane działania pod wpływem złości, a także opracować konstruktywne metody radzenia sobie.

Zapraszamy!

8 czerwca *Co z tymi granicami? Warsztaty asertywności*

Jeśli czasami czujesz, że

- inni naruszają twoje granice
- zdarza ci się ulegać opinii innych lub reagować agresywnie

Zapraszamy na warsztat!

Czym różni się zachowanie uległe od agresywnego? Jakie są twoje postawy w relacjach społecznych?

Tym razem poruszymy obszar asertywności oraz konstruktywnej odmowy. Porozmawiamy także na temat własnych szeroko pojętych granic - co zrobić aby inni je respektowali, jak je stawiać zgodnie ze sobą, bez krzywdzenia drugiego człowieka ;)

29 czerwca *Warsztaty z autoprezentacji*

Podczas zajęć zajmiemy się komunikacją niewerbalną oraz wpływem wizerunku na relacje społeczne. Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób poprawić swój obraz w oczach innych oraz jakie zachowania mogłyby lepiej wpłynąć na ich odbiór.

6 lipca *Warsztat podejmowanie decyzji*

Czy zdarzają Ci się trudności z podejmowaniem decyzji? Co decyduje o zmianie dotychczasowych zachowań, przyszłych działań? Podczas warsztatów postaramy się je przeanalizować, poszukamy sposobów aby ułatwić ten proces. Zapraszamy!

27 lipca *Warsztat wytyczania celów*

Podczas zajęć powstanie okazja do przyjrzenia się własnej sytuacji życiowej, sprecyzowania celów możliwych do realizacji w danym momencie życia, poznanie własnych trudności związanych z ustanawianiem celów oraz nauczenie się realnego i adekwatnego do potrzeb planowania.

10 sierpnia *Co sprawia mi trudność?*

Podczas warsztatu przyjrzymy się obszarom sprawiających trudność, zarówno w relacjach z innymi, jak i z samym/ą sobą. Postaramy się zwiększyć uważność uważności w obszarze własnych słabości i popracować nad ich akceptacją ;)

17 sierpnia - *Moje mocne strony. Warsztaty o samoakceptacji.*

Niniejszy warsztat będzie poświęcony na przyjrzenia się sobie, a także pracy nad samooceną. Podczas zajęć zajmiemy się na analizie mocnych stron i własnego potencjału.

Czym jest obraz siebie i na jakiej podstawie go tworzymy? Co wyznacza wartość człowieka?

Jeśli zastanawiasz się nad tymi kwestiami, wspólnie rozwiejemy je podczas warsztatu. Zapraszamy!

7 września *Wokół stereotypów, warsztaty antydyskryminacyjny*

Niniejszy warsztat poświęcamy zjawisku wykluczenia, dyskryminacji. Czym są stereotypy społeczne? Jak można sobie z nimi radzić? Podczas spotkania przyjrzymy się pojęciu różnorodności, a także temu jak role przypisywane płci wpływają na związki i relacje między ludźmi, postaramy się także zrozumieć konsekwencje stereotypowego myślenia, także związane z doświadczeniem dyskryminacji.

Jeśli chcesz popracować nad sobą w tym zakresie, otworzyć się na innych, zapraszamy!

21 września *Warsztaty bliżej emocji*



Poradnia Uzależnień Fundacji Salida

tel. 71 307 01 49 fundacja.salida@onet.eu

www.fundacjasalida.pl

ul. Jedności Narodowej 153/1

50-303 Wrocław

Uczestnicy poznają związek emocji z uzależnieniem. Poznają różne rodzaje emocji oraz ich rolę w życiu człowieka. Będą mieli możliwość przyjrzeć się, jakie emocje przeżywają najczęściej, a których nie przeżywają w ogóle lub prawie w ogóle. Dowiedzą się, w jaki sposób mogą próbować bardziej rozpoznawać własne uczucia.

12 października *Kierowanie sobą*

Co oznacza kierowanie sobą? Jakich sfer życia dotyczy? Czy ma coś wspólnego z teorią wpływu społecznego i motywacją? Warsztat będzie okazją do pogłębienia przedstawionej tematyki.

26 października *Ja i inni*

Podczas zajęć poruszymy tematykę związaną z poczuciem wartości i jego rolę w relacjach z innymi ludźmi. Skupimy się także na naszych prawach jako ludzi oraz na własnej tożsamości społecznej.

9 listopada *Moje prawa osobiste*

Podczas warsztatów skupimy się na prawach osobistych. Czy potrafisz sformułować swoje prawa osobiste? Czy dajesz sobie prawo do ich wyrażania? Co możesz zyskać dążąc do ich realizacji? Znasz odpowiedzi na powyższe pytania? Nie, tak, częściowo.. Zapraszamy na warsztat.

23 listopada *Inwazja na moją posiadłość, moje granice*

Zastanawiałeś/aś się kiedyś czy potrafisz wyrażać swoją opinię i radzić sobie z krytyką? W dobie internetu zjawisko hejtu jest powszechne. Czy to to samo co mowa nienawiści? Gdzie jest granica między wolnością słowa, a mową nienawiści?

Jak wyrażać swoją opinię, bez krzywdzenia innych? Podczas spotkania skoncentrujemy się na tych zjawiskach i omówimy je zarówno z perspektywy internetowej, jak tego co może spotkać nas poza życiem wirtualnym.

Zapraszamy!

7 grudnia *Warsztaty zarządzania czasem*

Podczas warsztatu uczestnicy będą mieli możliwość przyjrzeć się, jaki sposób pożytkują swój czas oraz poszukać rozwiązań, aby gospodarować nim bardziej konstruktywnie, co przyczyni się do zajęcia się obszarami innymi niż uzależnienie i pomoże zapełnić uczucie pustki.

14 grudnia *O zachowaniach ryzykownych*

Podczas warsztatów umiejętności społecznych miałaś/eś okazję w lepszym stopniu poznać samą/ego siebie lub popracować nad zasobami do pokonywania trudności i rozwoju osobistego. Pora na test!

Spokojnie - zapraszamy do zabawy, która będzie dotyczyła szeroko rozumianych ryzykownych zachowań, skłonności do ulegania im i sposobom radzenia sobie z nimi. Podejmiesz ryzyko?