



AGNIESZKA ZIEMBIŃSKA

zaprasza na WARSZTATY z cyklu
PSYCHOLOGIA



JAK WYJŚĆ Z DEPRESJI POPORODOWEJ?

Dawno temu, za lasami za górami nasi przodkowie żyli zgodnie z naturą i w jednym miejscu ze swoimi bliskimi. Ludzie mieszkali w domach wielopokoleniowych, gdzie odpowiedzialność za małe dziecko rozkładała się na wiele osób, na dziadków, ciotki i wujków. Mieszkając w jednej wsi łatwiej było przemieszczać się z małym dzieckiem w odwiedziny do krewnych niż teraz, kiedy jesteśmy rozrzućeni po różnych dzielnicach lub różnych miastach. Jesteśmy zaganiani, zabiegani za pieniędzmi. Kobieta z małym dzieckiem jest pozostawiona samej sobie, w oczekiwaniu na męża, który wróci zmęczony z pracy, koleżanki w większości też są niedostępne z powodu robienia kariery zawodowej. Nie każdy sobie zdaje sprawę, że wyprawa z małym dzieckiem na drugie osiedle jest lada wyczynem. Czynniki wyżej wymienione, tak samo jak wyczerpanie poporodowe, obawy przed wzięciem odpowiedzialności za małego człowieka, mogą wywołać depresję, chroniczne zmęczenie, wyczerpanie, samotność matek z dziećmi, które same potrzebują wsparcia i towarzystwa innych osób. Zapraszam na ten warsztat jeśli ten temat dotyczy właśnie Ciebie.

*serdecznie zapraszam
Agnieszka Ziemińska*

INFORMACJE I ZAPISY:

Agnieszka Ziemińska – trener, terapeutka Gestalt. Absolwentka psychologii Uniwersytetu Łódzkiego. Prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji interpersonalnej, asertywności, pracy zespołowej, kreatywności, relaksacji. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy psychologa, trenera, psychoterapeutki. Prowadząc szkolenia zwraca dużą uwagę na indywidualne podejście do uczestników, dba o to aby mieli optymalną przestrzeń do nauki i rozwoju. Inspiruje ją terapia behawioralno-poznawcza oraz systemowa, terapia Gestalt, ustawienia wg Berta Hellingera. Z natury jest wiecznym wędrowcem, podróżnikiem, artystką życia. Zwiedziła Indie, Nepal, Bhutan i niemal całą Europę, ale miejscem, do którego zawsze wraca jest Łódź. Więcej informacji o Agnieszce znajdziesz na jej stronie: www.spelnionemarzenia.pl

PSYCHOLOGIA

PSYCHOLOGIA

