



AGNIESZKA ZIEMBIŃSKA

zaprasza na WARSZTATY z cyklu
PSYCHOLOGIA



WARSZTATY DLA DOROSŁYCH DZIECI Z RODZIN ALKOHOLOWYCH I DYSFUNKCYJNYCH – DDA

Czy jesteś z rodziny, w której nadużywano alkoholu lub narkotyków, a może rodzice dużo kłócili się lub wychowywał się z jednym z rodziców? Czy Twoje poczucie wartości jest chwiejne? Czy masz przymus zaspakajania potrzeb wszystkich ludzi? Czy czujesz się niewidoczny i niedoceniony? Czy czujesz, że reagujesz nie adekwatnie do sytuacji? Czy odbierasz siebie, że zachowujesz się jak kameleon? Jeśli odpowiedziałeś pozytywnie na większość pytań, zapraszam Cię na te warsztaty, by polepszyć jakość Twojego życia. Celem warsztatów, jest rozstanie się z dzieciństwem, uporanie się z cierpieniem, zmiana obrazu samego siebie, poczucie własnej siły, wartości i niezależności, uporządkowanie obecnego życia. Zajmiemy się tematami takimi jak:

1. Rozstanie z dzieciństwem
2. Zmiana obrazu samego siebie
3. Uporządkowanie obecnego życia

Fazy terapii DDA:

1. Przywrócenie wiary w swoje przeżycia i uznanie prawa korzystania z pomocy
2. Uświadomienie krzywdy
3. Odreagowanie urazów
4. Domykanie spraw
5. Zmiana obrazu samego siebie
6. Poszukiwanie nowego porządku

INFORMACJE I ZAPISY:

*serdecznie zapraszam
Agnieszka Ziemińska*

PSYCHOLOGIA

PSYCHOLOGIA

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

