



SZKOLENIE: RELACJA MAMY Z CÓRKĄ - jak budować wartościowe relacje

2025-05-20

Każdy ma swoją opowieść pełną wzruszeń, trudów, piękna, dobra, smutku, tajemnic, refleksji i pytań... Chciałabym podzielić się swoim sposobem patrzenia na świat, tym co dla mnie jest ważne i wartościowe. Co pozwala mi iść swoją drogą po swoje marzenia w swojej MOCY...i budować wartościowe relacje! Zwłaszcza moją relację z Alicją moją córką.

Każda z nas jest osobą wyjątkową, jedyną, pełną talentów, dobra i piękna, przeżywającą różnorodne emocje, mającą także swój cień, swoje marzenia, „rozkminki” i tajemnice... Jak się tym dzielić by wspierało, rozwijało i dawało radość?

Chciałabym Was zaprosić do tej przygody – JAK BUDOWAĆ MOST - do i ze swoją córką. Jak jej słuchać, widzieć, rozumieć wychodzić jej naprzeciw, jak ją puścić by ze swoją mocą i poczuciem sprawczości kreowała swoją drogę.

Postaram się z Wami podzielić, jak stworzyć bezpieczną czułą, przestrzeń spotkania i rozmowy...

To warsztat o relacjach jak je budować, by nas karmiły, wspierały i inspirowały. To warsztat o relacjach o tym jak poznawać i odkrywać siebie, by tworzyć wartościowe relacje. Jak świadomie budować relacje z córką.

Kiedy? Czwartek 29.05.2025

Start? Godz. 16.00

Gdzie? Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20

Formularz zapisu: <https://forms.gle/HFrKKgKUpnSnT7Ti6>

Będziemy pracowali na autorskich zestawach fotografii. Będzie rozwojowo, twórczo, motywująco i inspirująco!

Poznasz:

- jak poznać swoje potrzeby i jak je komunikować
- jak rozmawiać o trudnych sprawach
- jak otulać siebie czułością wyznaczając swoje granice
- jak wyrażać nieprzyjemne emocje
- jak dbać o swoje dobrostan - wspólny czas kreowania i tworzenia
- jak wyrażać siebie w swojej opowieści o dzieleniu się sobą

Prowadząca:

Małgorzata Pióro - artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, trener metody „Biegun” Marka Kamińskiego, facylitator, podróżnik.

Jestem osobą pełną pasji, pozytywnej energii i ciekawości świata. Spełniam swoje marzenia. Podczas podróży dzielę się swoim entuzjazmem i swoim spojrzeniem na świat z osobami, które spotykam na swojej drodze. Kocham naturę. Wspieram osoby na drodze zmiany, motywuję je do odkrywania swoich zasobów i pragnień serca. Uwielbiam smakować kawę, muzykę i



**Magiczny
Kraków**

zatrzymywać chwile na fotografiach. Kocham wyzwania i przygody. FOTOCOACHING© - Metafora głębi obrazu - autorska metoda pracy stworzona przez Małgorzatę Pióro, oparta na zestawach fotografii, które stają się inspiracją do własnego rozwoju osobistego, do sięgania w głębsze pokłady ludzkiego funkcjonowania do przekonań i wartości. Pomaga pełniej zrozumieć siebie, odkryć swoje mocne strony, w czym tkwi potencjał danej osoby oraz nakierować go na skuteczne działanie. Pokazuje za pomocą fotografii jak rozpoznać i nazwać swoje emocje, trudności, wartości i cele. W ten sposób pomaga określić kierunek działania i stworzyć plan realizacji. Ćwiczenia FOTOCOACHINGOWE są każdorazowo dostosowane do indywidualnych potrzeb osób biorących udział w warsztatach, spotkaniach indywidualnych oraz do celów jakie stawia przed prowadzącą organizacja.