



**Magiczny
Kraków**

Uważny Rodzic, Spokojne Dziecko - zapraszamy na trzecie warsztaty z cyklu „Klinika Społecznika”

2026-07-16

Codziennie godzenie ról zawodowych, społecznych oraz logistyki rodzinnej bywa wyzwaniem, które potrafi wyczerpać zasoby cierpliwości każdego rodzica. W pędzie dnia codziennego łatwo wpaść w działanie na „autopilocie”, zapominając o budowaniu przestrzeni pełnej spokoju, zrozumienia i wzajemnego szacunku.

Centrum Obywatelskie przy ul. Reymonta 20 zaprasza na trzecie spotkanie z lipcowego cyklu „Klinika Społecznika”, które w całości dedykowane będzie tematowi uważnego rodzicielstwa. Niezależnie od tego, czy Twoje dzieci są w wieku przedszkolnym, szkolnym, czy są już nastolatkami - te warsztaty są stworzone dla Ciebie.

Jeśli nie udało Ci się wziąć udziału w poprzednich dwóch spotkaniach - nic straconego! Formuła zajęć została zaplanowana w taki sposób, aby każdy warsztat stanowił niezależną całość. Każde spotkanie rozpoczynamy od krótkiego wprowadzenia od podstaw do tematu Mindfulness, dzięki czemu możesz dołączyć do nas w dowolnym momencie trwania cyklu.

Szczególnie polecamy i zapraszamy na najbliższy termin:

- **Kiedy:** 21 lipca (wtorek)
- **Temat:** „Uważny Rodzic, Spokojne Dziecko”
- **Opis:** Podczas tych zajęć przyjrzymy się bliżej koncepcji uważnego rodzicielstwa (*Mindful Parenting*). Poruszymy niezwykle istotny temat akceptacji w kontekście uważności - zarówno w odniesieniu do trudnych emocji dziecka, jak i akceptacji własnych, rodzicielskich potknięć. Dowiesz się, jak dzięki prostym technikom wyciszać domowy chaos i budować głębokie, spokojne relacje z dziećmi.
- **Zapisy:** Zapraszamy do bezpłatnej rejestracji miejsc poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

Kim jest prowadząca?

Warsztaty poprowadzi **Beata Ziółko** - praktyk i dyplomowana nauczycielka medytacji. Temat uważności, pracy z emocjami oraz neuroplastyczności mózgu to jej wielka życiowa pasja. Uczy w taki sposób, by medytacja i uważność nie były kolejnymi zadaniami do odhaczenia na liście codziennych obowiązków, ale realnym wsparciem, które pomaga odzyskać wewnętrzny spokój, czas i energię w codziennym życiu.

Ostatnie spotkanie w ramach cyklu (zapisz się już dziś):

Zachęcamy również do rezerwacji miejsc na finałowe warsztaty zamykające nasz lipcowy cykl:

- **28.07 - „Gonitwa myśli. Jak ją zatrzymać i odzyskać przestrzeń w głowie?”** - Praktyczne sposoby na radzenie sobie z natłokiem analiz, odpuszczaniem oraz odzyskiwaniem codziennej radości życia. [Formularz zapisu](#)



**Magiczny
Kraków**

Informacje organizacyjne:

- **Miejsce:** Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20, Kraków (co.krakow.pl).
- **Ubiór:** Zalecamy luźny, wygodny i niekrępujący ruchów strój.
- **Wyposażenie:** Na sali będą dostępne krzesła. Jeśli jednak masz taką możliwość, polecamy zabrać ze sobą własną matę, by móc swobodnie i komfortowo ćwiczyć pozycje medytacyjne oraz relaksacyjne.
- **Punktualność:** Ze względu na warsztatową i interaktywną formę zajęć, bardzo prosimy o punktualne przybycie. Spóźnienie uniemożliwia pełne uczestnictwo w ćwiczeniach oraz zakłóca przestrzeń pozostałym uczestnikom.

Udział w warsztatach jest całkowicie bezpłatny. Zrób krok w stronę spokojniejszego domu i zapisz się już dziś! Do zobaczenia!