



## KONTAKT

### Poradnia Rozwoju Osobistego "Dignitas"

Hubert Wiśniewski

☎ 786 140 871

✉ poradniadignitas@gmail.com

💻 poradniadignitas.pl

📍 ul. Seminaryjna 2a  
62-200 Gniezno

# Otwórz drzwi do lepszego rozumienia siebie

## Warsztat rozwojowy z elementami treningu umiejętności stawiania granic

### OPIS WARSZTATU

Warsztaty prowadzę wg autorskiego projektu, który skupia się na budowaniu umiejętności życia w zgodzie z innymi, stawianiu i respektowaniu własnych granic oraz w kontaktach z innymi.

#### Cel zajęć warsztatowych

Co zyskasz korzystając z warsztatu rozwoju osobistego?

- Poznasz lepiej siebie i swoje mocne strony, co pozwoli Ci podejmować bardziej świadome decyzje.
- Nauczysz się akceptować i kochać siebie, co zwiększy Twoją pewność siebie i harmonię w życiu.
- Przełamiesz ograniczające przekonania, otwierając sobie drogę do nowych możliwości i rozwoju.
- Zaczyniesz komunikować się asertywnie, co pomoże w budowaniu zdrowych granic z innymi ludźmi.

#### Metody pracy

- **Warsztaty praktyczne:** uczestnicy będą brać udział w różnego rodzaju symulacjach, scenkach z życia codziennego lub zastosowaniach praktycznych, które pomagają im w zrozumieniu i wdrażaniu nowych umiejętności.
- **Ćwiczenia refleksyjne:** ćwiczenia, które prowokują do refleksji nad własnymi doświadczeniami, emocjami i zachowaniami, pozwalają uczestnikom lepiej zrozumieć siebie oraz swoje reakcje w różnych sytuacjach.
- **Dyskusje grupowe:** dyskusje na temat konkretnych zagadnień związanych ze stawianiem granic, asertywnością, zarządzaniem stresem itp. możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami i wnioskami.
- **Praca w parach lub grupach:** ćwiczenia pozwalające uczestnikom na wymianę doświadczeń, wspólne rozwiązywanie problemów oraz wzajemne wsparcie.

**Adresaci** - osoby dorosłe, **grupa** - 6-10 osób, **czas** - 120minut

### PROWADZĄCY

**ks. Hubert Wiśniewski** – koordynator Poradni Rozwoju Osobistego „Dignitas” w Gnieźnie. Pomaga jako doradca filozoficzny, opierając się na metodach krytycznego myślenia, logice, analizie argumentów oraz narzędziach terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach (TSR). Zaangażowany w proces wspierania rozwoju osobowości oraz towarzyszenie osobom zwłaszcza w sytuacji zagubienia egzystencjalnego, niskiego poczucia wartości, kryzysów wywołanych zmianami życia codziennego, takimi jak choroba, umieranie i śmierć, starzenie się, poczucie braku sensu w życiu, zmiany w karierze, stres, asertywność i moralność.