



## **WARSZTATY DLA SINGLI** **samotność - wybór, czy konieczność**

**Zapraszamy na trening pogłębienia  
samoświadomości  
i umiejętnego wyrażania własnych potrzeb.**

Grupa wsparcia i warsztaty dla singli przygotowane specjalnie z myślą o osobach żyjących samotnie.

### **Cele warsztatu:**

- uświadomienie sobie własnych potrzeb i pragnień,
- uświadomienie sobie własnych barier, trudności i ograniczeń,
- odkrywanie siebie jako kobiety/mężczyzny w relacji i w związku,
- nabycie umiejętności społecznych pozwalających budować satysfakcjonujące relacje, interpersonalne (stawianie granic, asertywność, komunikacja, rozumienie emocji),
- radzenie sobie z niepowodzeniami, po rozstaniu i kryzysami życiowymi.

Warsztaty odbywają się w małej grupie. Ze względu na specyfikę zajęć, uczestnictwo w warsztatach zakłada pewien stopień otwartości w mówieniu o sobie. Na warsztaty nie może zostać zakwalifikowana osoba, która aktualnie przeżywa silny kryzys emocjonalny np. po śmierci kogoś bliskiego, po rozstaniu z partnerem, po próbie samobójczej itp.

**Program składa się z 8 spotkań co 2 tygodnie**

### **Prowadzący:**

- Katarzyna Jaszewska – certyfikowany trener PTP, psychoterapeuta psychodynamiczny
- Piotr Piotrowski – certyfikowany trener PTP, psychoterapeuta psychodynamiczny
- **Grupa** 8-10 osób
- **Czas trwania zajęć:** 2x45 minut
- **Koszt zajęć:** 50,00 zł za jedno spotkanie od osoby
- **Miejsce:** Centrum Szkolenia i Rekreacji „Caterina” s.c., 58-100 Świdnica, ul. Westerplatte 72/221 - 225