

Warsztat IX

Jakiej pomocy oczekuje dziecko wychowywane w rodzinie z problemem uzależnienia i przemocy

Udział w tym warsztacie pozwoli rodzicom zwiększyć wiedzę na temat konsekwencji uzależnienia rodzica i stosowania aktów przemocy wobec dzieci.

Warsztat X

Bezprzemocowe techniki kontroli zachowań "niesforne" dziecka

Ten warsztat pomoże rodzicom opracować sprawiedliwy system nagród i kar, zwiększając ich kompetencje w radzeniu sobie z nieakceptowanymi zachowaniami swoich dzieci

Warsztat XI

Jak komunikować się w rodzinie, by nie dochodziło do sytuacji konfliktowych

W trakcie tych zajęć, rodzice będą mogli nabyć umiejętności aktywnego słuchania swojego dziecka i udzielania mu właściwych informacji zwrotnych, które udrożnią komunikację w rodzinie minimalizując przy tym ryzyko wystąpienia konfliktów.

Warsztat XII

Co robić, by nie wykazywać uległej bądź agresywnej postawy wobec otoczenia

Udział w tych zajęciach pozwoli uczestnikom warsztatu poznać konsekwencje bycia w różnych relacjach zależności i sposobów wychodzenia z nich.

Warsztat XIII

Jak zachowywać się asertywnie

Te zajęcia, mają na celu zwiększenie umiejętności konstruktywnego odmawiania, radzenia sobie z krytyką; komunikowania swoich myśli, uczuć i potrzeb bez poczucia winy, by mieć satysfakcję z bycia sobą.

Warsztat XIV

Jak zwiększyć poczucie własnej wartości i skuteczności

Udział w tym warsztacie pozwoli zwiększyć gotowość jego uczestników do podejmowania odpowiednich wysiłków w opracowywaniu celów zmian i radzeniu sobie z wyzwaniem w codziennym życiu rodziny.

Warsztat XV

Jak dbać o pozytywne relacje w rodzinie

Ten warsztat poświęcony będzie wypracowaniu zasad dotyczących akceptacji, konsekwencji, otwartości, stabilności i współdecydowania, bez których trudno o zdrowe relacje w rodzinie.



Ewangelickie
Centrum Diakonijne
Słoneczna Kraina

Ewangelickie Centrum Diakonijne
"SŁONECZNA KRAINA"
przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej
w Katowicach

zaprasza na

wykłady i cykl warsztatów

**Jak skutecznie
bronić się
przed przemocą
w rodzinie**

Projekt jest współfinansowany
ze środków budżetowych
Urzędu Miasta Katowice

Wykłady

odbędą się w dniach:
12 i 19 VI 2015 r.
w godzinach 16.00 - 18.30

poświęcone będą aspektom
przemocy w rodzinie
i nieskutecznym technikom obrony
w relacji partner - partnerka
i w relacji rodzice – dzieci

Warsztaty

„Jak skutecznie bronić się
przed przemocą domową”
odbywać się będą
od 7 IX 2015 r.
w każdy poniedziałek
w godzinach od 16.00 -18.15

WIĘCEJ INFORMACJI

Ewangelickie Centrum Diakonijne
„Słoneczna Kraina”
przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej
w Katowicach
40-008 Katowice, ul. Dudy Gracza 6

tel. (32) **601 25 83, 513 518 466**
e-mail: sloneczna.kraina@luteranie.pl

Warsztat I

Moja wewnętrzna inwentaryzacja - zasady i normy wyniesione z mojej rodziny pierwotnej

Uczestnicy warsztatu będą mieli okazję zwiększyć swoją świadomość dotyczącą konieczności ustalania w rodzinie zasad i norm, by poprawić swoje relacje z partnerem i dziećmi.

Warsztat II

Jak wyzbyć się zakorzenionych destrukcyjnych przekonań dotyczących związku i rodziny

Ten warsztat pomoże uczestnikom dokonać analizy pozytywnych i negatywnych konsekwencji z kierowania się w życiu rodzinnym i społecznym mitami i stereotypami zakorzenionymi w nas w drodze wychowania w różnych systemach rodzinnych.

Warsztat III

Jakich reguł i zasad powinno się przestrzegać w rodzinie, by każdy jej członek miał poczucie bezpieczeństwa

Zajęcia te pozwolą rodzicom wypracować katalog reguł i zasad wzajemnego, sprawiedliwego traktowania siebie i innych członków rodziny.

Warsztat IV

Jak skutecznie bronić się przed aktami przemocy w rodzinie

Podczas tego warsztatu jego uczestnicy uzyskają wiedzę na temat aspektów przemocy ("Koła władzy i kontroli", "Cykli przemocy", mechanizmu "Prania mózgu") oraz sposobów przeciwdziałania im.

Warsztat V

Jak egzekwować swoje prawa, by lepiej funkcjonować w rodzinie

Warsztat ten poświęcony będzie technikom i metodom dbania i egzekwowania przynależnych każdemu człowiekowi praw.

Warsztat VI

Jak radzić sobie z sytuacjami konfliktowymi w rodzinie

W warsztacie jego uczestnicy, będą mieli możliwość rozeznania źródeł konfliktów w rodzinie oraz etapów i sposobów ich konstruktywnego rozwiązywania.

Warsztat VII

Jak radzić sobie ze swoim gniewem i złością

Zajęcia te, mają na celu zwiększenie własnej samo-kontroli nad emocjami poprzez zastosowanie różnych technik rozładowywania ich.

Warsztat VIII

Właściwe postawy rodzicielskie wobec dziecka

W trakcie tych zajęć, uczestnicy uzyskają wiedzę na temat różnych postaw rodzicielskich i poprzez ich analizę dokonać korekty własnej postawy, by lepiej zaspakajać potrzeby swojego dziecka.