

Moduł 1

Praca nad sobą – Cierpliwość

10 - 16 maja

Jakie problemy masz możliwość rozwiązać?

1. Poczucie ciągłej bezradności.
2. Poczucie winy poprzez nieadekwatne reakcje.
3. Poczucie bezsilności i sytuacji bez wyjścia.

Czego się nauczysz?

Nauczysz się sposobów radzenia sobie z własnymi potrzebami i emocjami, co pozwoli Ci na przeniesienie tego na pozostałe sytuacje stresujące.

Co zyskasz?

Nabyta wiedza

1. Metody pracy z własnymi emocjami.
2. Sposoby okazywania emocji.
3. Jak dostrzegać swoje błędy i wykorzystywać jako obszar do pracy?

Nabyte umiejętności

1. Rozpoznawanie własnych potrzeb.
2. Umiejętność pracy z własnymi emocjami.

W trakcie kursu...

... wybierasz jedną najbardziej dotykającą Cię sytuację, na którą zajmujemy się już w pierwszym tygodniu pracy!

Moduł 2

Komunikacja, która otwiera

17 - 23 maja

Jakie problemy masz możliwość rozwiązać?

1. Brak pomysłu na alternatywne sposoby komunikacji.
2. Brak dostępu do weryfikowania pracy podczas wdrażania przypadkowych metod.

Czego się nauczysz?

Nauczysz się sposobów komunikacji, które dbają o potrzeby Twojego dziecka i Twoje. Poznasz tajemnice komunikacji, która traktuje na równi rodzica i dziecko, bez woli o władzę i strachu o utratę autorytetu.

Co zyskasz?

Nabyta wiedza

1. Dowiesz się co jesteś w stanie zmienić w waszej relacji zmieniając formę komunikacji.
2. Dowiesz się jak budować poczucie wartości dziecka

Nabyte umiejętności

1. Nauczysz się jak komunikować się empatycznie i asertywnie.
2. Programowanie nowych schematów myślenia.

W trakcie kursu...

... wybierasz jedną sytuację, która doprowadza Cię do frustracji, i testujesz na niej sposoby nowej komunikacji!

Moduł 3

Trening nowych umiejętności

24 - 30 maja

Jakie problemy masz możliwość rozwiązać?

1. Brak ciągłości i możliwości sprawdzania wdrażanych metod.
2. Brak planu działania.
3. Brak osoby, prowadzącej krok po kroku podczas zmieniania obecnych reakcji

Czego się nauczysz?

Nauczysz się sposobów akceptacji emocji i przekierowania impulsywnych reakcji na konstruktywne rozwiązania.

Co zyskasz?

Nabyta wiedza

1. Dowiesz się z jaką łatwością i lekkością, krok po kroku możesz wprowadzić kompleksowe rozwiązania w każdej dla was trudnej sytuacji.
2. Dowiesz się jaką siłę ma odpowiednio zadane pytanie.

Nabyte umiejętności

1. Zaangażowanie w sytuacjach trudnych.
2. Kreatywne podejście do sytuacjach prozaicznych dnia codziennego.

W trakcie kursu...

... zostanie wystawione na próbę, twoje zaangażowanie w pracę nad waszą relacją i kreatywność wyszukiwania zaskakujących rozwiązań!

Moduł 4

Jak wychować rodzeństwo w bliskiej relacji?

31 maja - 6 czerwca

Jakie problemy masz możliwość rozwiązać?

1. Awantury "o nic" nie do wytrzymania.
2. Jesteś stawiana w sytuacji bez wyjścia i często musisz wybierać winnego.
3. Twoje dzieci zachowują się czasem jak wrogowie, nie jak rodzeństwo?

Czego się nauczysz?

Podniesiesz poziom akceptacji w stosunku do relacji pomiędzy rodzeństwem oraz nabierzesz dystansu do konfliktu.

Co zyskasz?

Nabyta wiedza

1. Dowiesz się jak mediować a nie sędziować.
2. Dowiesz się dlaczego warto cenić nieporozumienia pod własnym dachem.

Nabyte umiejętności

1. Odnalezienie swojej roli w konflikcie.
2. Umiejętność nieangażowania się w konflikt.

W trakcie kursu...

... zostanie wystawione na próbę trening nabytych umiejętności w praktyce, poprzedzony analizą twojego przypadku!