



Agenda Warsztatów TO EMPOWER! MOJE „JA I TY”

Trenerzy: Aleksandra Plewka & Adam Lewanowicz

DZIEŃ 2 - SOBOTA (18 IX 2021)

TEMAT: Jak budować i dbać o bliskość z satysfakcją dla Was obojga.

Aleksandra Plewka

Psycholog, Seksuolog, członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Doświadczenie zdobywała w Poradni Seksuologii i Patologii Współżycia Szpitala Nowowiejskiego w Warszawie, Instytucie Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego oraz w Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy Niebieska Linia. Na codzień zajmuje się praktyką w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach (SFBT) pracując z klientami indywidualnymi, parami oraz klientami anglojęzycznymi. Uczy klientów komunikować o swoich potrzebach i preferencjach w bezprzemocowy sposób, pracuje także z osobami, które odczuwają brak satysfakcji seksualnej. W programach telewizyjnych wypowiada się na tematy związane z seksualnością i edukacją seksualną.

Adam Lewanowicz

Psycholog, Psychoterapeuta, Seksuolog i Coach MLC. Pracuje terapeutycznie w podejściu zintegrowanym z parami i klientami indywidualnymi. W gabinecie dużą wagę przykładają do tego, by klienci zyskiwali większą świadomość własnych emocji oraz sygnałów płynących z ciała. W radiu i telewizji wypowiada się na tematy związane z pozytywną seksualnością. Pomaga parom i klientom indywidualnym doświadczającym trudności w związku z dysfunkcjami seksualnymi, ze zdradą i z niezadowoleniem z życia seksualnego.

Opis warsztatów:

Warsztaty rozwojowe TO EMPOWER! edycja MOJE „JA I TY” to Twoja droga do Kobiety Odważnej, którą poznasz na nowo poprzez relację partnerską, odkrywanie swoich preferencji w związku, zrozumienie bliskości, aż do przyjrzenia się swoim emocjom. Dzięki wiedzy i doświadczeniu trenerów wzmocnimy Twoją odwagę abyś

mogła w pełni poczuć się piękną i akceptowaną przede wszystkim przez siebie. Nauczysz się jak wzmocnić swoje wewnętrzne ja w relacji, żeby osiągnąć satysfakcję dla każdej ze stron. Chcemy przekazać Ci jak budować bliskość, poprawić dynamikę relacji. Dowiesz się które części Twojego ciała sprawiają Ci przyjemność oraz zrozumiesz co sprawia, że Twój partner jest dla Ciebie atrakcyjny.

PLAN WARSZTATÓW:

Główna prowadząca A. Plewka

10:00 - 10:30 Przywitanie i zapoznanie uczestniczek oraz wprowadzenie zasad obowiązujących na warsztacie.

10:30 - 11:00 Mini wykład połączony z ćwiczeniami.

11:00 - 12:30 Ćwiczenia grupowe.

12:30 - 13:00 Podsumowanie I części warsztatu.

13:00 -13:30 Przerwa obiadowa.

Główny prowadzący A. Lewanowicz

13:30 - 14:00 Mini wykład o... kompleksach, czyli czego boimy się w sypialniach?

14:00 - 15:30 Ćwiczenia grupowe.

15:30 - 16:00 Podsumowanie II części warsztatu, pożegnanie uczestniczek.

NAUCZYSZ SIĘ JAK:

1. Rozpoznawać własne preferencje .
2. Wprowadzić własne preferencje do relacji.
3. Radzić sobie w trudnych sytuacjach (kiedy nasze preferencje się nie uzupełniają - co robić?)
4. Odkryć świadomość własnego ciała.
5. Czuć się atrakcyjnie.
6. „Podgrzewać” atmosferę w relacji.