

## ***Projekt "Poczuj w sobie moc" - warsztaty***

**Posłuchaj mnie! Warsztat dla młodzieży i dzieci, którzy chcą, by rodzice ich lepiej rozumieli oraz dla rodziców pragnących zostać lepiej zrozumianymi przez dzieci.** Praktyczne, prowadzone w luźnej atmosferze warsztaty dla młodzieży/dzieci i ich rodziców, podczas których i jedni i drudzy będą wypracowywać rozwiązania w najbardziej kluczowych dla nich sprawach, dyskutować o przyczynach konfliktów, szukać rozwiązań, kształtować umiejętność wzajemnego słuchania się i rozmawiania i odkrywać sposoby na pełną szacunku relację. Na warsztacie będzie przestrzeń do odkrywania zasad dobrej komunikacji oraz do jej ćwiczenia podczas pracy na przykładach.

### **Co zyskają uczestnicy?**

- nauczą się patrzeć na siebie nawzajem z podziwem, zobaczą wzajemnie u siebie konkretne cechy i osiągnięcia.
- spokojnie porozmawiają o tematach ważnych i trudnych.
- stworzą listę podpowiedzi, która ułatwi im prowadzenie ważnych rozmów w domu
- wzmocnią umiejętność wzajemnego słuchania się (prawdziwego SŁUCHANIA a nie tylko "usłyszenia")
- będą mieli okazję ujawnić swoje prawdziwe potrzeby
- umocnią więzi
- znajdą konkretne sposoby na chwile pełne emocji
- zwiększy się poziom wzajemnego zaufania - dokładnie przekonają się w jakim zakresie mogą sobie nawzajem zaufać.

Można przyjść całą rodziną, a może przyjść nawet tylko jeden reprezentant, jeśli pozostali akurat nie mogą. To wyjątkowa okazja do odkrycia czegoś pięknego i nowego w rodzinnych relacjach.

Najbliższe spotkania w Gminnym Ośrodku Kultury w Długołęce, ul. Wiejska 23, grupa jest otwarta, co oznacza, że można wejść na zajęcia w każdym czasie.

prowadzący: Aleksandra Mroczo

### **Grafik spotkań:**

1. Długołęka (GOK)	18.09, 25.09, 02.10	godz. 15.00-19.00
2. Śliwice (świątlica)	16.10, 23.10	godz. 15.00-19.00
3. Pasikurówice (świątlica)	06.11, 13.11	godz. 15.00-19.00

4.	Bielawa (światlica)	20.11, 27.11	godz. 16.00-20.00
5.	Dobroszów Ol. (światlica)	16.11, 23.11	godz. 15.00-19.00
6.	Januszkowice (światlica)	04.12, 11.12	godz. 15.00-19.00
7.	Byków (światlica)	07.12, 14.12	godz. 15.00-19.00
8.	Stępiń (światlica)	09.10, 30.10	godz. 15.00-19.00

**Spotkania z młodzieżą „Poczuj w sobie moc”**- warsztaty, podczas których poprzez działania, wcielanie się w role postaci z przedstawienia, odgrywanie scenek, inspirującą dyskusję, młodzież uczęszczająca do świetlic wiejskich na terenie gminy będzie miała możliwość rozwinąć umiejętność zwiększenia wewnętrznej siły, rozpoznawania przemocy i gotowości przeciwstawienia się jej, wzmocnienia umiejętności współpracy, czerpania z relacji. Owocem spotkań będą nie tylko zacieśnione przyjacielskie więzi ale także performance ruchowy. Prowadząca warsztaty prosiła, by dzieci były w "swobodnych strojach", typu dresy, getry, wygodne buty/skarpety - bo będzie nieco ruchu.

Najbliższe spotkania w Śliwicach, ul. Topolowa, dnia 24 września 2015r., grupa jest otwarta, co oznacza, że można wejść na zajęcia w każdym czasie.

#### **Grafik spotkań:**

1.	Śliwice (światlica)	24.09, 02.10	15.00-19.00
2.	Bielawa (światlica)	16.10, 23.10	16.00-19.00
3.	Długołęka (GOK)	06.11, 13.11	15.00-19.00
4.	Pasikowice (światlica)	18.11., 20.11	15.00-19.00
5.	Januszkowice(światlica)	27.11	15.00-19.00
6.	Stępiń (światlica)	04.12, 11.12	15.00-19.00
7.	Dobroszów Ol. (światlica)	14.12	15.00-19.00