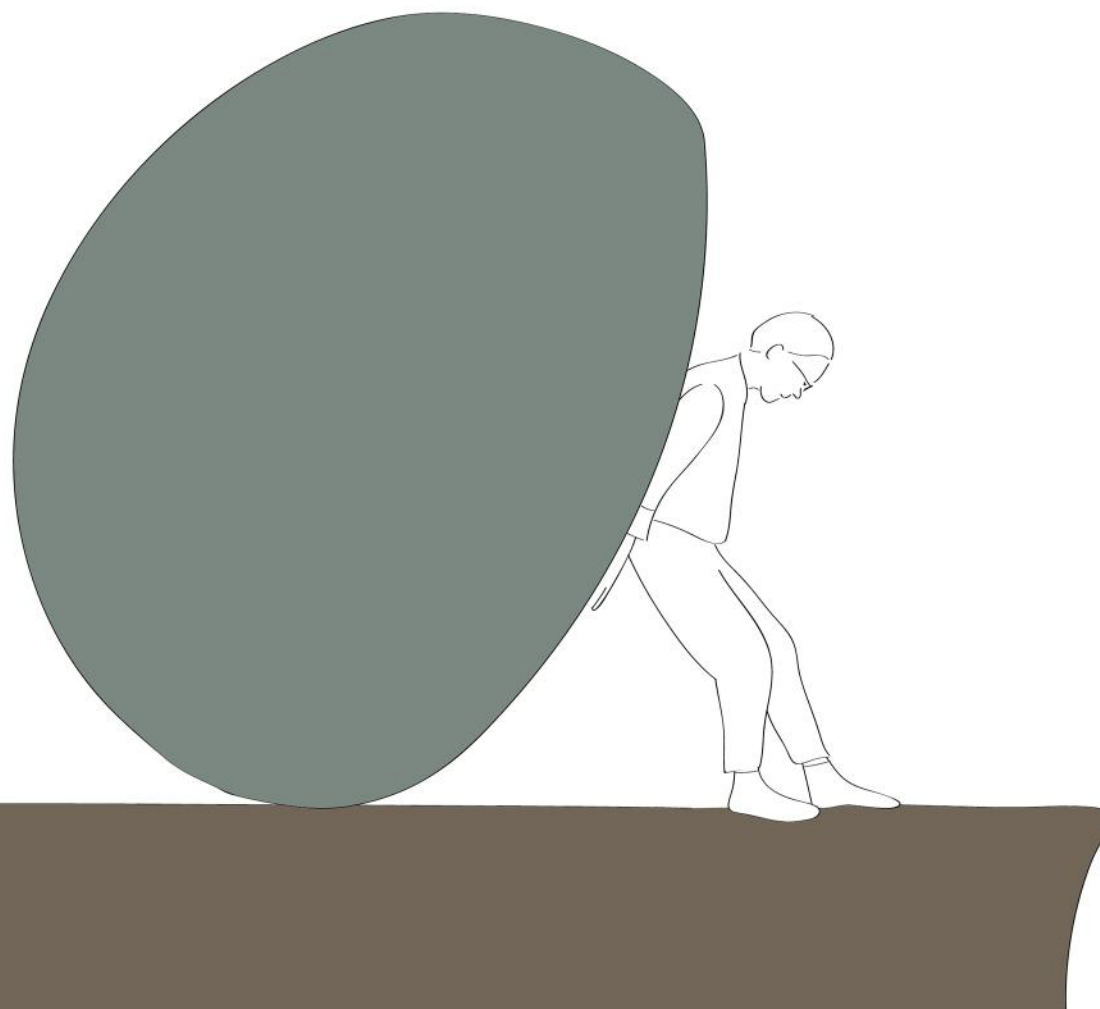

Kiedy ręce opadają

CZYLI O SILE BEZSILNOŚCI I TRANSFORMACJI
TEGO DOBRZE ZNANEGO UCZUCIA

9–10 czerwca 2018, Poznań



Bezsilność

...Czasem pojawia się w najmniej oczekiwanych momentach, **znieenacka**, a czasem **narasta powoli**, podczas gdy my się tylko – bezsilnie – przyglądamy. Może **dotyczyć nas bezpośrednio**, naszej niepowtarzalnej sytuacji albo **dotknąć nas**, gdy patrzymy, jak **ktos bliski** się z nią mierzy. Czasem też obejmuje (na chwilę lub na długo) **całe społeczeństwo – w ważnych wspólnotowych sprawach...**

Kojarzy się:

- :: z murem lub ścianą, której nie możemy przebić,
 - :: z klatką, z której nie możemy uciec,
 - :: z czymś, co nie pozwala nam robić kroku w przód, bo niby chcemy iść, ale czujemy, jakbyśmy ugrzęźli,
 - :: z czymś twardym i nieugiętym,
 - :: z bezradnym rozkładaniem rąk,
 - :: z kamieniem, spod którego nie jesteśmy w stanie się wydostać
 - :: z jakąś siłą, która nas popycha, byśmy spojrzeli w czarną dziurę bez dna
- ...i prawie nigdy **nie jest witana z radością.**

Rzadko którego uczucia **ludzie** tak bardzo **starają się** po prostu **pozbyć** – zamiast je zrozumieć – jak bezsilności właśnie. Ma ona jakiś związek z bezradnością, a tej można się **nauczyć** i **bezradnym długo pozostawać** – nawet jeśli mur już się rozsypał, grzęzawisko wyschło, a kamień jest już tylko wspomnieniem. Zostajemy w przekonaniu o braku opcji, gdyż to, czego słuchaliśmy przez część życia, stało się naszą integralną częścią. Wielokrotnie doświadczaliśmy trudnych przeżyć, których nie byliśmy w stanie uniknąć. W nowych sytuacjach, choć sposoby wyjścia są możliwe i pojawiły się rozwiązania – nasz system ich nie dostrzega.

Na warsztatach chcemy:

- :: przyjrzeć się **historii** swojej **bezsilności** i temu, jaka relacja mnie z nią łączy,
- :: rozpoznać zwyczajowe **sposoby** (nie)radzenia sobie z bezsilnością,
- :: **zrozumieć związek** między bezsilnością a złością, zmęczeniem i stresem; **odróżnić** ją od bezradności czy zniechęcenia ,
- :: zidentyfikować **swój udział** w istnieniu bezsilności,
- :: dostrzec, że bezsilność **jest** tylko **częścią nas**, nazwać i zauważyć pozostałe części,
- :: wypracować **służący** naszemu wewnętrznemu systemowi **dialog wewnętrzny**,
- :: znaleźć skuteczną dla siebie, pozwalającą na zachowanie godności, **metodę akceptacji** lub **transformacji bezsilności**,
- :: **znaleźć równowagę** między akceptacją bezsilności i/lub jej oplakaniem, a powrotem do siły i sprawczości.

Po warsztatach

- :: może się zdarzyć, że poczujesz się bardziej panem własnego losu – odzyskasz **poczucie wpływu** na niektóre kawałki własnej rzeczywistości,
- :: znając swój schemat kreowania bezsilności, może uda ci się odpowiednio wcześniej **za-trzymać się**, przyjrzeć temu co się dzieje i uruchomić wspierający cię wewnętrzny dialog,
- :: być może odkrycie przekonań, stojących za bezsilnością sprawi, że spojrzysz inaczej na świat i **dostrzeżesz**, iż opcje, których do tej pory nie brałeś pod uwagę, są także **możliwym wyborem.**



Logistyka

- :: **Miejsce:** ul. Słowackiego 44-46 m.7, **Poznań**
- :: **Czas:** **9–10 czerwca 2018**; sobota, niedziela
- :: **Koszt:** Proszę wybrać taką cenę z przedziału, jaką mogą Państwo zapłacić za wartość dwudniowego warsztatu, uwzględniając zarówno swoje możliwości, jak i potrzeby prowadzących. **Osoby indywidualne:** 310–1000zł; **Firmy:** 460– 1000zł; **Szkoły, przedszkola:** 360–1000zł; **Osoby <24 i >60 lat:** 200–1000zł.

- :: **Bezzwrotna zaliczka:** Proszę o wpłatę zaliczki w wysokości 30-100 zł (według uznania), w przeciągu 2 tygodni od zapisania się. O numer konta proszę pytać przy zapisie na office@du-t.com
 - :: **Informacje merytoryczne:** agnieszka@du-t.com lub pit3@o2.pl
 - :: **Zapisy i informacje logistyczne:** office@du-t.com
- www.workshops.dialogue-unlimited.com :: www.strefaslow.pl

WARSZTATY PROWADZĄ



Agnieszka Pietlicka



Od lat **dbam o relacje z różnymi moimi uczuciami**. W końcu, skoro – czy chcę, czy nie chcę – we mnie zamieszkują, to może warto się nawzajem słuchać. Przez wiele lat **najgorsza** była moja **relacja z bezsilnością**. Cieszę się bardzo, że **udało mi się to zmienić**. Te warsztaty to **świętowanie nowej jakości** w relacji Pietlicka – bezsilność.

Jestem certyfikowaną trenerką Porozumienia, fascynatką Systemu Wewnętrznej Rodziny. Prywatnie niereformowalnym bibliofilem, regularnie zdziwioną partnerką i ciągle uczącą się matką.

Nasza współpraca – poza prowadzonym przez nas modulem – **nie ma niczego wspólnego z bezradnością**. Połączyło nas **zaufanie** do Porozumienia, **radość** ze wspólnego prowadzenia warsztatów; **zdziwienie**, jak wiele inspiracji daje inna osoba dzieląca się NVC; **zadowolenie** ze wspólnych okazji do rozwoju, **szacunek** dla siebie nawzajem oraz **chęć wspierania** innych.



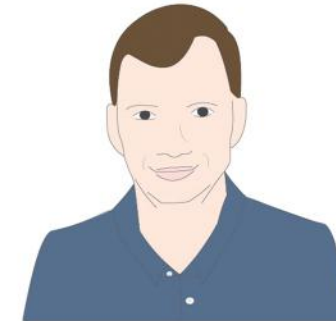
Beata Hołtyń

STReFA SŁÓW

„Niedłgie słowa, które powiaka – zmienia Twój świat” Herbsal Rosenberg

Bezsilność to **uczucie**, którego najbardziej **nie lubię**. **Złość** daje mi **energię do zmian** – jestem w stanie łatwiej ją przetransformować i zaakceptować. **Bezradność** sprowadza mnie do kogoś **bez energii i chęci do działania**. Dzięki Porozumieniu nauczyłam się radzić sobie z różnymi aspektami bezradności, choć **nadal** mam swoje **wyzwania**.

Jestem certyfikowanym trenerem Porozumienia. Prywatnie – szczęśliwą żonatką, doktorem psychologii, podróżnikiem, tancerką oraz fotografem.



Piotr Hołtyń

STReFA SŁÓW

„Niedłgie słowa, które powiaka – zmienia Twój świat” Herbsal Rosenberg

Jestem mężczyzną – dla mężczyzn – **kulturowo** uczucie **bezradności** jest szczególnie **trudne**. **Facet** stereotypowo to ktoś, kto **działa**, jest **aktywny, realizuje cele**. Jestem jednak człowiekiem i tak jak każdy – ja także doświadczam tego uczucia. Procesy **transformacji bezsilności** w **siłę** lub **akceptację**, umiejętność **opłakania** – to aspekty, które pomagają mi być w kontakcie ze sobą oraz z innymi.

Jestem certyfikowanym trenerem Porozumienia. Prywatnie – szczęśliwie żonaty, analityk, podróżnik, fascynat gór.