

Poczucie winy – „dzwonek alarmowy”

Od destrukcyjnej siły ku konstruktywnej energii
z Porozumieniem bez Przemocy

4–5 czerwca 2018 w Poznaniu



Poczucie winy – „dzwonek alarmowy”

▶ **Poczucie winy** pojawia się w setkach sytuacji – w sprawach „błahych” i „wielkich” – **zajmuje** naszą wewnętrzną **przestrzeń, zabiera kreatywność, zatruwa samopoczucie**. Potrafi **towarzyszyć delikatnie**, jak brzęczenie nad uchem, od tak dawna, że przyjmujemy je jako nieodzowny, nieunikniony element rzeczywistości. Mamy chroniczne wyrzuty sumienia:

Jak mogłem zapomnieć o naszej rocznicy, przecież wiem, jakie to dla niej ważne.

Znowu nakrzyczałam na dzieciaka, a tyle razy sobie obiecywałam...

Tak mi paskudnie, że ciągle z czegoś się nie wywiązuję.

Do niczego się nie nadaję.

To była najgorsza decyzja z możliwych.

Powinienem być o tym wcześniej pomyśleć.

▶ Poczucie winy potrafi też **dudnić z ogromną siłą!** Zdarza się, że przez całe życie powtarzamy, że nie możemy sobie czegoś wybaczyć. Czasami pojawia się **w pakiecie ze złością** i już sami nie wiemy, czy bardziej jesteśmy wkurzeni na siebie za dokonany czyn, czy raczej mamy w związku z nim wyrzuty sumienia.

▶ Warsztaty **Poczucie winy – „dzwonek alarmowy”. Od destrukcyjnej siły ku konstruktywnej energii** zostały stworzone z myślą o osobach, które chcą **lepiej radzić** sobie z tym szczególnym uczuciem lub **zrozumieć** jego **działanie**. Dla ludzi, którzy **pragną** więcej **stabilności wewnętrznej** w sytuacjach wyraźnie mniej niż idealnych, gdy okazujemy się mniej niż doskonali.

Podczas warsztatów

- ▶ :: przyjrzymy się **przyzwyczajeniom**, które przyczyniają się do powstawania poczucia winy
- ▶ :: zastanowimy się, dlaczego czasem zależy nam na tym, żeby **inni czuli się winni**
- ▶ :: zauważymy **skonfliktowane części** nas: zarówno tę, która **gani po fakcie**, jak i tę, która **podjęła** takie a nie inne **działanie**
- ▶ :: **wysłuchamy**, co mówią głosy wewnętrzne, oraz przetłumaczymy to na **informacje, które nam służą**.

Po warsztatach

- ▶ :: znając swój wkład w wywoływanie swojego poczucia winy, coraz częściej będziesz w stanie **zatrzyma** ten **proces**
- ▶ :: ku przerażeniu części otoczenia powiesz, że zbliżasz się do **życia bez wyrzutów sumienia**, bo istnieje inna forma podejścia do sytuacji, które spieszyliśmy
- ▶ :: przy odrobinie szczęścia samodzielnie przeprowadzisz dla siebie **„proces transformacji poczucia winy”**, by móc uczyć się na własnych błędach z łagodnością i życzliwością.

Logistyka

▶ **Miejsce:** ul. Słowackiego 44/46 m.7, **Poznań**

▶ **Czas:** **4-5 czerwca 2018**; poniedziałek, g. 10–18, wtorek, g. 9–16

▶ **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, na konto: 37 1050 1520 1000 0090 8016 8900 (NVC ZONE, ING Bank Śląski) z dopiskiem „Poczucie winy”.

▶ **Informacje merytoryczne:** agnieszka@du-t.com, tel. 503 498 330

▶ **Zapisy oraz informacje logistyczne:** office@du-t.com

www.workshops.dialogue-unlimited.com



KTO PROWADZI? AGNIESZKA PIETLIKA

Przekładam idee Porozumienia bez Przemocy na życie codzienne od 2002 roku – z większym lub mniejszym sukcesem, co łagodnie daje mi okazję do ćwiczenia pokory. Poznawałam i zgłębiałam idee Rosenberga w wielu miejscach na świecie i z wieloma osobami, m.in. na warsztatach u niego bezpośrednio. Moją specjalnością jest dzielenie się Porozumieniem z bardzo różnymi ludźmi: od żołnierzy, przez kucharzy do nauczycieli przedszkolnych. Jestem certyfikowaną trenerką Porozumienia. Prywatnie na nieustannych warsztatach z trzema mężczyznami mojego życia – dwoma chłopcami i ich cudownym Tatą.

Dialogue Unlimited przy współpracy z Fundacją Świadomego Rozwoju wydaje książki o tematyce Porozumienia bez Przemocy. Polecam serię „Porozumiewajmy się”:

Komunikacja konstruktywna w biznesie, Gabriele Lindemann, Vera Heim

Dorastanie w zaufaniu, Justine Mol

Żyrafa i szakal w nas, Justine Mol

Sen żyrafy, Frank i Gaudi Gaschler

Edukacja wzbogacająca życie, Marshall Rosenberg

System Wewnętrznej Rodziny, Richard C. Schwartz

Niezwykłe świadome życie, Miki Kashtan

Zamówienia: office@du-t.com

