

---

# 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 wywiążuję.*

*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.

## Logistyka warsztatu

**:: 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.

## 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 **zatrzymać 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.



**:: 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, tel. 503 498 330

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

[www.workshops.dialogue-unlimited.com](http://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

