

---

ARCHIDIECEZJALNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNA PRYZSTAŃ ZAPRASZA  
w sobotę, 7 marca 2020

NA WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE DLA LIDERÓW:  
ZROZUMIEĆ EMOCJE (1)



# ZŁOŚĆ

---

## Do kogo?

Warsztaty kierujemy do wszystkich pracujących z dorosłymi i młodzieżą: świeckich i duchownych, katechetów, nauczycieli, animatorów i liderów grup parafialnych, doradców życia rodzinnego, itp.

## O czym?

Jako psychologowie i psychoterapeuci związani z *Przystanią* serdecznie zapraszamy Was na pierwszą w tym roku edycję warsztatów psychologicznych, które rozpoczynają serię: **Zrozumieć emocje**. Wychodzimy z założenia, że sfera emocjonalna stanowi ważny obszar ludzkiego życia i funkcjonowania. Niejednokrotnie brakuje nam podstawowej wiedzy na temat natury i działania naszych uczuć, a także umiejętności, jak przeżywać, rozumieć i radzić sobie z emocjami, również by pomagać w tym naszym podopiecznym.

Zacynamy od emocji najbardziej energetycznej i uważanej za niepożądaną, jaką jest złość.

W kolejnych odsłonach będziemy poznawać:  
poczucie winy, lęk, smutek, wstyd, żal, radość, zazdrość.

Warsztaty mają charakter **szkolenia o charakterze doskonalenia** zawodowego. Istnieje możliwość **wystawienia zaświadczenia**, które można wykorzystać w **rozwoju zawodowym**.

**Miejsce:** Archidiecezjalna Poradnia Psychologiczna *Przystań*, ul. Skłodowskiej-Curie 30/4, Katowice

**Termin:** sobota, 7 marca 2020, od 9.00 do 17.00

**Zapisy:** telefonicznie – 519 546 197 (pn – pt od 14.00-19.00) lub mailem: [kontakt@przystan.katowice.pl](mailto:kontakt@przystan.katowice.pl)

Koszt: 100 zł, płatne na miejscu; liczba miejsc ograniczona

Informacje na stronie: [www.przystan.katowice.pl](http://www.przystan.katowice.pl)

## Prowadzący:

Ks. Krzysztof Matuszewski – psycholog, psychoterapeuta, dr teologii duchowości

Anna Gajda – interwent kryzysowy, terapeuta chrześcijańskiej terapii integralnej

Magdalena Gruszczyńska – psycholog, psychoterapeuta, dr nauk o zdrowiu

Marcin Moron – psycholog, doradca życia rodzinnego, dr psychologii

## **Dlaczego warsztaty psychologiczne?**

Stanowią okazję, by:

- poznać naturę, funkcje, sposoby radzenia sobie i wyrażania złości
- poszerzyć świadomość, zwłaszcza w sferze emocjonalnej
- pozwalają zrozumieć własne ograniczenia emocjonalne oraz pełniej wykorzystać własne zdolności
- poznać różnice między złością o charakterze sytuacyjnym i patologicznym
- pozwalają nabyć umiejętności pomocy innym w radzeniu sobie ze złością

**UWAGA!** Warsztaty psychologiczne skierowane są do osób zdrowych, bez zaburzeń psychicznych, nie stanowią formy terapii, ale psychoedukacji i samodoskonalenia.

## **Szczegółowy program warsztatów:**

9.00	wprowadzenie i konferencja, pt. <i>Duchowość i psychologia złości</i>
10.30	kawa czy herbata
10.45 – 12.45	warsztat I (Moja złość)
12.45 – 13.30	przerwa obiadowa
13.30 – 15.00	warsztat II (Radzenie sobie ze złością, cz. 1)
15.00 – 15.15	kawa czy herbata
15.15 – 16.45	warsztat III (Radzenie sobie ze złością, cz. 2)
16.45 – 17.00	podsumowanie



**Przystań**

Archidiecezjalna Poradnia Psychologiczna