

Tury Kultury: Marzena Kopta: KobiECE EKG

KOBIECE EKG

Droga kobieto,

Zapraszamy Cię na spotkanie, podczas którego sprawdzisz stan swojego serca.

Czy jest ono radosne i szczęśliwe?? Czy jest pełne życia i miłości??

Czego potrzebują nasze kobiece serca?? Potrzebują EKG

Emocji

Komunikacji

Granic

W jaki sposób przeżywamy nasze emocje??? Czy ciągle się wszystkim przejmujemy i zamartwiamy?? Czy może złościmy się zbyt dużo i zbyt często?? A może mamy całe pokłady schowanego smutku, bo trzeba być silną i sobie poradzić???

Porozmawiamy o emocjach

Jak radzimy sobie ze swoimi emocjami??

Czy tłumimy je, czy wyrażamy otwarcie?

Czy boimy się wyrażać, to, co naprawdę czuje nasze serce??

Czy dajemy się emocjami ponieść, porwać i zalać???

I o co chodzi z kobiecym fochem J

Porozmawiamy o komunikacji.

Czy naprawdę mówię wszystko, to co chcę powiedzieć??

Jak mam powiedzieć, aby być usłyszana, a moje prośby były spełniane??

Jak rozmawiać z najbliższymi, lub w pracy, żeby się dogadać?

Jakich słów tak naprawdę potrzebuje kobieta w emocjach J

Porozmawiamy o granicach.

Czy umiem pokazywać innym granice??

Czy wiem gdzie są moje granice??

Co to znaczy, że ktoś przekracza moje granice i jak mu powiedzieć, że się nie zgadzam, stanowczo, ale nieagresywnie??

Jeśli zatem chcesz poznać:

Czym naprawdę są emocje i ja sobie z nimi radzić, jeśli chcesz nauczyć się mówić tak, aby się dogadać, i jeśli chcesz nauczyć się pokazywać swoje granice, tak aby je szanowano, to zapraszam Cię na to spotkanie.

Spotkanie prowadzi: Marzena Kopta- trener komunikacji, coach. Przez wiele lat prowadziła warsztaty dla rodziców, na których uczyła jak mówić, aby dogadać się z dzieckiem. Obecnie prowadzi warsztaty dla kobiet, na których uczy kobiety radzić sobie z emocjami, jak mówić, aby być słyszaną i wspieraną, oraz jak asertywnie pokazywać granice. Pomaga kobietom, które w środku swojego życia czują że utknęły i potrzebują zmiany. Pracuje w oparciu o Porozumienie bez Przemocy oraz Zen Coaching. Autorka książki „Podążając za Żyrafą”. Mama 9-letniej Hani.