

Dla kogo?

Szkolenie przeznaczone dla grup, wspólnot i kościołów chrześcijańskich. Każde szkolenie/warsztaty dopasowujemy indywidualnie do potrzeb wspólnoty na podstawie rozmów z organizatorami. Mogę położyć szczególny nacisk na wybrane zagadnienie, poświęcając jednocześnie więcej czasu na konkretne warsztaty.

Czas trwania - opcje:

Minimalny czas trwania: spotkanie krótkie - 2 godziny (wstęp i objaśnienie głównego tematu + b. krótkie warsztaty);

Standardowy: całodienne warsztaty 8-10 godzin (z dwiema przerwami na kawę i obiad);

Pakiet pełny: weekend - piątek wieczór + cała sobota + opcjonalnie nieodpłatna usługa kaznodziejska w niedzielę rano na życzenie organizatora;

Zagadnienia szkolenia:

Tematy podaję w kolejności, w której powinny być przekazywane. Im dłuższe szkolenie, tym więcej tematów jesteśmy w stanie zmieścić.

1. Czym jest Duchowość Zdrowa Emocjonalnie i dlaczego jej potrzebujemy:

- 10 cech duchowości niezdrowej emocjonalnie - objaśnienie problematyki w kontekście współczesnej wspólnoty.
- czym i po co są nam emocje?
- emocje od Biblijnej strony;
- o naturze trudnych emocji (czym jest wstyd, strach, lęk czy gniew problematyka postrzegania ich pochodzenia);
- panowanie czy współpraca - jak pracować z emocjami, aby nie stały się źródłem grzechu;

Warsztat w małych grupach - "Czuję.....gdy."

Warsztat ma na celu ośwoić uczestników do dzielenia się swoimi odczuciami i emocjami w bezpiecznej, nieoceniającej atmosferze (uczestnicy są do tego przygotowywani, proszeni o nieocenianie, zachęcani do uważności i zapewnieni o dobrowolności), można też

pozostać wolnym słuchaczem. (z doświadczenia wiem, że wolni słuchacze po krótkiej chwili "oswojenia" z tematem najczęściej decydują się dołączyć do grup).

2. Potrzeby i strategie;

Jest to temat, który przygotowuje uczestników do części szkolenia na temat konfliktów oraz pomaga lepiej rozumieć mechanizmy relacji, w których obracamy się każdego dnia.

- Czym się różni Potrzeby od Ego i skłonności narcystycznych;
- Przedstawienie potrzeb uniwersalnych i skutki ich deficytów;
- Czym się różni potrzeba od strategii - scena z życia każdego człowieka;
- Jak mówić o swoich potrzebach, aby nas rozumiano;

Warsztat w małych grupach - omówienie potrzeb i podsumowanie - wnioski

Praca indywidualna z tekstem - uczenie się rozróżnienia potrzeb od strategii

3. Praca nad konfliktem;

- Konflikt jako naturalna część życia - objaśnienie od strony Biblijnej;
- Konsekwencje unikania konfliktów w rodzinach i wspólnotach;
- 3 strefy konfliktu - wartości, emocje i prawo;
- Bezprzemocowe sposoby komunikacji:
- Komunikat "JA", brak osądzania, słyszenie, uważność i empatia
- Komunikat "Pomóż mi zrozumieć co czujesz" - tłumaczenie komunikatów przemocowych na język bezprzemocowy

Warsztaty: praca indywidualna nad tekstem - tłumaczenie komunikatu i sytuacji konfliktowej na język bezprzemocowy, utrwalania komunikatu 'Ja';

4. Praca z Przebaczeniem

- Czym jest przebaczenie / Biblijna historia i wartość przebaczenia
- "Przebaczyłem, ale boli nadal - praca nad bólem straty
- Opłakiwanie strat i ran jako część procesu uzdrowienia
- Kameralne uwielbienie i modlitwa

5. Wspieranie osób w żałobie

Prelekcja oparta o najnowsze badania i wiedzę na temat straty i żałoby jako procesu nielinearnego. Bardzo często osoby, które doświadczają straty znikają po cichu ze wspólnot, którym brakuje podstawowej wiedzy i narzędzi do zaopiekowania się takimi osobami. W tym segmencie pomagam zrozumieć temat i oswoić lęk z nim związany.

- Objaśnienie terminu żałoby jako niepatologicznego stanu powiązanego z miłością do utraconej osoby..
- Przedstawienie mitów, które najczęściej występują we wspólnotach kościelnych;
- Wyjaśnienie tzw. modelu Kubler-Ross (5 etapów żałoby) jako nieadekwatnego i błędnego;
- Wspierające i niewspierające zachowania wobec osób w żałobie
- Kiedy osoba w żałobie wymaga wsparcia specjalisty, a kiedy wy-

6. Wspieranie osób cierpiących/w kryzysie zdrowia psychicznego

Na temat chorób psychicznych i zaburzeń występuje wiele mitów. Nadmiernie często, ze szkodą dla wspólnoty przykłada się do nich duchową miarę. W tym segmencie objaśniam to z czym mierzą się osoby chorujące, poruszam temat cichego wykluczania oraz nieadekwatnej troski oraz:

- Jak wspierać osoby w kryzysie zdrowia psychicznego;
- Praktyczne rozwiązania pomocowe;
- Kiedy kryzys wymaga wsparcia terapeutycznego;
- Rola terapii w duchowości, o integralności zdrowienia fizycznego, emocjonalnego i duchowego.

**Tematy dodatkowe realizowane w oparciu
o potrzeby organizatorów:**

- Przeduchawianie - jak unikać i jak rozpoznawać;
- Tożsamość chrześcijańska vs Tożsamość własna;
- Oswajanie tematu terapii, jako modelu wsparcia dla zdrowej duchowości;
- Wewnętrzny krytyk - kim jest, jak nie przeduchawiać i jak sobie z nim radzić;

Koszt:

Koszt szkolenia to 250 zł netto/godzina;

Proszę o zwrot kosztów dojazdu, jeden ciepły posiłek (obiad) i jeśli jest taka potrzeba - nocleg

Terminy do ustalenia na bieżąco.

Zapraszam do kontaktu mailowego:

kontakt@irminawolniak.pro

Dziękuję za zapoznanie się z moją ofertą, jeśli masz jakiegokolwiek pytania zapraszam do kontaktu na Instagramie lub mailowo.

Profil na Instagramie: irmi.wol