

## Mama - Tato - Dziecko Akademia Rodziny



Głównym celem projektu „Mama - Tato - Dziecko” jest wspieranie rozwoju rodziny poprzez następujące działania:

„Akademia Mamy”, w ramach której odbędą się warsztaty rozwoju twórczego oraz osobistego mam.

„Akademia Taty” czyli cykl warsztatów dla tatusiów dotyczących tworzenia dobrych relacji z dzieckiem w kontekście realizacji celów zawodowych i osobistych.

„Akademia Dziecka” czyli spotkania dla dzieci w formie warsztatów artystycznych: plastycznych, muzycznych, teatralnych i cyrkowych.

### Harmonogram w ramach poszczególnych zajęć:

#### Akademia Mamy

15 września 2012 r. (sobota) w godz. 10:00 do 13:00

#### Warsztaty „Ja kobieta”

W czasie warsztatów zajmować będziemy się kobiecością, radzeniem sobie kobiet we współczesnym świecie, przekonaniami na temat kobiet. Kim jestem jako Kobieta, co mnie spotyka, co chcę zmienić? Przyjrzymy się stereotypom kobiecości i zastanowimy się jak odzyskać godność.

Prowadząca: Ewelina Sikora- psychoterapeutka, od kilku lat zajmująca się sprawami i problemami kobiet. Żona i mama dwóch żywołowych synów.

Liczba miejsc w projekcie jest ograniczona.

Decyduje kolejność zgłoszeń.

# Mama - Tato - Dziecko Akademia Rodziny

**Harmonogram w ramach poszczególnych zajęć:**

## **Akademia Mamy**

**6 października 2012 r. (sobota) w godz. 10:00 do 13:00**

**Warsztaty „Sztuka dotyku, relaksu i koloru czyli jak efektywnie wpływać na swoje dobre samopoczucie i samorozwój.”**

Warsztat twórczy ukierunkowany na pokazanie:

- masażu motyla
- koncepcji znaczenia koloru w ubiorze, leczeniu i rozwoju
- sposobu relaksacji poprzez techniki artystyczne

Prowadząca: Koryna Opala-Wnuk - z wykształcenia jest teatrologiem, ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Warszawie. Na co dzień trener amerykańskiego programu kreatywnego myślenia Odyseja Umysłu, specjalista ds. edukacji artystycznej dzieci, młodzieży i dorosłych. Studentka i wychowanka Anny Dziedzic i Haliny Machulskiej w zakresie dramy. Wykładowca kilku uczelni w Polsce (techniki artystyczne, drama, arteterapia). Prowadzi autorskie zajęcia warsztatowe w Polsce i Niemczech. Współpracuje z Katedrą Arteterapii w Łodzi.

Uwaga: proszę zabrać ze sobą wygodne ubranie oraz koc lub matę

## **Akademia Taty**

**13 października 2012 r. (sobota) w godz. 10:00 do 13:00**

**"Jaki syn taki ojciec?"**

Warsztat skierowany jest do mężczyzn, którzy chcą poprzez lepszy kontakt z sobą, pomagać swoim dzieciom rozwijać ich potencjał. Każdy mężczyzna nosi w sobie chłopca, którym był i bywa nadal. W czasie warsztatu uczestnicy będą mogli sprawdzić, jak ich kontakt z samym sobą wpływa na ich relacje z dziećmi. Zajęcia będą okazją do innego spojrzenia na siebie jako ojca, syna i mężczyznę.

Prowadzący: dr Paweł Sikora - filozof, psychoterapeuta, trener warsztatów, ojciec 2 głodnych świata synów, mąż niezależnej żony i syn doceniający kontakt z ojcem.

**Wszystkie warsztaty i zajęcia są prowadzone przez doświadczonych trenerów.**

**Wszystkie zajęcia prowadzone w ramach projektu są bezpłatne.**

**Serdecznie zapraszamy !!!**

Osiedlowy Dom Kultury  
58-506 Jelenia Góra, ul. K. Trzcńskiego 12  
tel./fax 75 75 31 831, 75 75 410 90  
[www.odk.karkonosze.com](http://www.odk.karkonosze.com), [odk5@wp.pl](mailto:odk5@wp.pl)