

TABU – cykl warsztatów

Tabu funkcjonuje w każdej kulturze, zawierając w sobie świętość i zbrukanie. Określa to, co jest dozwolone, korzystne dla społeczności i zakazane. Nas samych tematy związane z tabu mogą przyciągać i odpychać. Mimo to stanowi ono ważny mechanizm regulujący nasze życie codzienne oraz relacje z innymi ludźmi.

Głównym celem tego cyklu warsztatów będzie uświadomienie sobie ograniczeń i korzyści, jakie wiążą się dla każdego z nas z określonym tabu. Będziemy również doświadczać biegunowości występujących w każdym z obszarów z nim powiązanych, tak aby móc żyć pełniej i bardziej twórczo. Nie chodzi tu bynajmniej o przekraczanie tabu, a raczej o wniesienie większej świadomości do naszego funkcjonowania w każdym z tych zakresów.

Terminy i tematyka warsztatów:

- 29-30.10.2011 r. - *Śmierć* – naszą podróż rozpoczniemy od chronologicznego końca, który będzie dla nas początkiem w odkrywaniu nowych jakości w życiu i swoim stosunku do śmierci.
- 26-27.11.2011 r. - *Uzależnienia* – będziemy sobie uświadamiać czym są dla nas uzależnienia i tendencje do uzależnień, co niosą ze sobą i w jaki sposób możemy je wprowadzać w swoje życie nie używając szkodliwych substancji ani nie podejmując niekorzystnych zachowań.
- 17-18.12.2011 r. - *Przemoc* – każdy z nas nosi w sobie kata i ofiarę, często funkcjonujemy w tych rolach bezrefleksyjnie. Będziemy wnosić w nie świadomość, aby nie powtarzać niekonstruktywnych, krzywdzących wzorców.
- 28-29.01.2012 r. - *Seksualność* – jest to sfera obejmująca wiele uprzedzeń, ograniczeń, lęku. Będziemy odkrywać jak się cieszyć swoim ciałem, intymnym kontaktem z drugim człowiekiem, akceptując siebie, swoją tożsamość seksualną i preferencje.
- 25-26.02.2012 r. - *Inni* – żyją wokół nas, wyśmiewani, a często niezauważani, pomijani wzrokiem lub milczeniem. Każdy z nas chce być akceptowany, szanowany i kochany. Będziemy odnajdywać w sobie „Innego”, który może potrzebować naszej uwagi, akceptacji, miłości. Tolerancja i akceptacja innych zaczyna się od nas samych.

Po pierwszym warsztacie grupa zostanie zamknięta.

Prowadzący:

Jacek Załuski – jestem psychologiem, psychoterapeutą, trenerem, Specjalistą Counsellingu Gestalt. Piszę pracę doktorską i prowadzę badania z zakresu psychologii śmierci i umierania. Pracowałem terapeutycznie m.in. z osobami, których dotykała problematyka uzależnień, przemocy, seksualności oraz wykluczenia społecznego.

Miejsce:

"PO ZMIANĘ" Centrum Psychoterapii, Rozwoju Osobowego i Osteopatii,
ul. Nugat 3, Warszawa-Ursynów.

Inwestycja:

300 zł za każdy warsztat, miejsce na pierwszym warsztacie rezerwuje wpłata zaliczki w wysokości 150 zł na moje konto.

1500 zł za cały cykl.

1350 zł – cena promocyjna dla osób płacących z góry za cały cykl.

Nr konta:

mBank

50114020040000340239923141

Zapisy: 660 97 60 63, j_zaluski@op.pl, www.gestalt.net.pl