

Od spokoju do rozwoju – wybierz warsztat dla siebie!

Sobota, 30.11.24 w godz. 10:30-14:30

Lokalizacja w Porcie Łódź	10:30-11:30	11:30-12:30	12:30-13:30	13:30-14:30
Strefa Ciszy:	Unikatowy Trening Poliwalgalnej Uważności oraz sesja Rozwój Zdolności Przywódczych i Odkrywanie Typów Osobowości poprzez pracę z końmi. Prowadzi: Kinga Wojtczak, Danuta Jacoń-Chmielecka	Wypalenie - to nie dla mnie. Pączek, Listek, Kwiatek - jak przeciwdziałać i poradzić sobie z wypaleniem zawodowym. Prowadzi: Agafia Spyrka	Kry-zysk- porozmawiajmy o wzroście postraumatycznym. Reportaż psychologiczny. Prowadzą: Aleksandra i Dominika Pietrowska, Emilia Kutlu	Moc dotyku - automasaż twarzy (z wybranymi punktami refleksologicznymi i rozluźnianiem powięzi). Prowadzi: Katarzyna Michalak
Sala Huśtawka:	Wyżongluj sobie zdrowie. Prowadzi: Marta Popławska	Mój makramowy talizman. Prowadzi: Joanna Malinowska	Mój świat - twój świat - nasz świat tworzymy tradycyjne ozdoby świąteczne. Prowadzi: Anna Buczek	„Jestem przy sobie!” - projekcja filmu, dyskusja i warsztat. Prowadzi: Helena Szoda-Woźniak, Emilia Kutlu
Sala Chocianowice:	Koncert Chóru Muzyczne Perły - Śpiewać każdy może. Prowadzi: Anna Cymmerman, Jacek Arabski	Unikatowa rozmowa z mistrzem – panel ekspercki: jak z proaktywności przechodzić do przedsiębiorczości. Prowadzą: Danuta Jacoń-Chmielecka Marlena Kiljańska, Dorota Ścibiorek i Justyna Sygulska, Anna Grabarczyk, Emilia Kutlu, Magdalena Marta Suchan, Kinga Wojtczak	Holistyczny coaching skoncentrowany na rozwiązaniach z unikatowymi kartami pozytywnych zmian. Prowadzi: Danuta Jacoń-Chmielecka	„PorozmawiajMY tańcem”. Pokaz i warsztaty orientalnego tańca brzucha oraz tribal i FCBD. Prowadzi: Dum Tek Dance Studio Ederlezi Dana Jacoń-Chmielecka
Aleja przy #unikatowemiejscemocy	Akware-love unikatowe miejsce mocy - twórcze eksperymenty z akwarelą na podrysach wykonanych przez artystę. Prowadzi: Paweł Skurpel		Akware-love unikatowe miejsce mocy - twórcze eksperymenty z akwarelą na podrysach wykonanych przez artystę. Prowadzi: Paweł Skurpel	

Na każde warsztaty liczba miejsc jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń dokonanych przez formularz. Zajęcia dedykowane są dla osób powyżej 18 roku życia.

Po zakończonych warsztatach wszystkich chętnych zapraszamy do zdjęcia pamiątkowego oraz podsumowania wspólnych działań w #unikatowemiejscemocy!



**Od spokoju do rozwoju –
wybierz warsztat dla siebie!**

Sobota, 30.11.24 w godz. 10:30-14:30

Strefa Ciszy

10.30-11.30

UTPU- Unikatowy Trening Poliwagalnej Uważności oraz sesja Rozwój Zdolności Przywódczych i Odkrywanie Typów Osobowości poprzez pracę z końmi

UTPU to okazja, by odpuścić cały zgromadzony stres, przełączyć się na uważność i w otuleniem empatycznego samowspółczucia spotkać się ze swoim tu i teraz. Zagłębimy się w medytacji i zaprzyjaźnimy z nerwem błędnym dzięki regulacji poliwagalnej i zakotwiczmy się w stanie równowagi i harmonijnego dobrostanu. Podczas sesji: „Konie jako Lustro” opowiemy, jak praca z końmi może rozwijać zdolności przywódcze i pomagać w odkrywaniu typów osobowości. Uczestnicy poznają teoretyczne podstawy związku między ludźmi a końmi oraz rozumieją, jak interakcja z tymi zwierzętami może wpłynąć na ich osobisty rozwój i liderstwo.

Kinga Wojtczak - to właścicielka stajni Podkawa w Łodzi i weterynarz z pasją do koni. Specjalizuje się w pracy z końmi metodą TRT, łącząc swoją wiedzę weterynaryjną z rozwojem osobistym. Kinga inspiruje uczestników do odkrywania swoich zdolności przywódczych i typów osobowości poprzez interakcję z końmi. Jest pasjonatką natury, koneserką kawy i wytrawną przedsiębiorczynią.

11.30-12.30

WYPALENIE- TO NIE DLA MNIE! Pączek, Listek, Kwiatek - jak przeciwdziałać i poradzić sobie z wypaleniem zawodowym

Warsztat Pączek, Listek, Kwiatek szczególnie kierowany jest do osób, które poszukują prostego i niewymagającego dużego nakładu pracy sposobu na przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i osób, które chcą sobie z tematem poradzić. Uczestnik warsztatu wyniesie ze spotkania bazę i wskazówki jak w dalszych krokach samodzielnie wspierać siebie na drodze

do zdrowia. Każdy otrzyma swój egzemplarz zeszytu ćwiczeń i na spotkaniu przejdziemy wspólnie przez jeden z rozdziałów zeszytu, tak by omówić w jaki sposób pracować z zeszytem samodzielnie, by na bieżąco radzić sobie z wypaleniem zawodowym lub innym kryzysem psychicznym w kontekście pracy.

Agafia Spyrka - innowatorka i trenerka. Od 2018 roku rozwija swoją markę narzędzi wspierających zdrowie psychiczne osób w sytuacjach kryzysowych. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, komunikacji z osobami neurotypowymi i tworzenia organizacji na bazie wspólnych wartości. W 2022 roku Agafia Spyrka zrealizowała projekt zeszytu ćwiczeń Pączek, Listek, Kwiatek dla osób doświadczających kryzysu i wchodzących lub powracających na rynek pracy.

12:30-13:30 OPIEKUNKA PIĘKNA zaprasza na Warsztat Witalnej Skóry.

12.30-13.30

KRY-ZYSK- porozmawiajmy o wzroście postraumatycznym. Reportaż psychologiczny.

Mama i córka, które ramię w ramię walczyły o zdrowie psychiczne, opowiedzą o tym co nie wspiera, a co pomaga radzić sobie z kryzysem i jakie pozytywne skutki rozwojowe może mieć przejście trudnych momentów z odpowiednim wsparciem. Podzielią się tym, co pomogło córce, co utrudnia zdrowienie oraz tym czego czasem brakuje na drodze do odzyskiwania siebie, zdrowia, rodziny i życia. Swoją historią przypominają, że nie warto myśleć, że jest się niewystarczającym, mają nawet wisiołek z napisem „you are enough” i chciałyby, by każdy miał ich przesłanie wygrawerowane w sercu.

Aleksandra Pietrowska - przedsiębiorczyni i człowiek kontaktów. Dzielną mamą córki po kryzysie psychicznym. Przez ponad rok spędzała z córką każdą chwilę, by zabezpieczyć i wzmocnić jej zdrowie psychofizyczne. Przetrwiała czas, gdy świat wokół krzyczał lub biernie milczał.

Dominika - uczennica 3 klasy Liceum w Chmurze. Teraz spokojna i szczęśliwa posiadaczka czarnego kota i dwóch psów, której pasją są podróże i poznawanie nowych kultur. Dziewczyna, która w wieku lat 11 zachorowała na depresję, a w wyniku hejtu rówieśników oraz braku zrozumienia ze strony kadry pedagogicznej, przestała być radosna i przebojowa, a stała się nieobecna, straciła sens życia, a ból psychiczny zagłuszała bólem fizycznym. Poddana leczeniu i terapii, wyszła z mroku, choć choroba próbowała jeszcze kilka razy ją zdominować.

13.30-14.30

MOC DOTYKU - AUTOMASAŻ TWARZY (z wybranymi punktami refleksologicznymi i rozluźnianiem powięzi)

W przyjaznej atmosferze, wykonamy wspólnie automasaż twarzy bazujący na miostymulacji mięśni z wybranymi punktami refleksologicznymi. Opowiemy krótko o refleksologii i pokażemy jak rozlokowane są mapy refleksologiczne na twarzy i nie tylko. Każdy otrzyma ściągę w postaci skryptu, aby poćwiczyć w domu (i nie zapomnieć techniki) oraz prezent umilający praktykę - olejek eteryczny, aby nie było już żadnej wymówki do przerwy w ćwiczeniach.

Katarzyna Michalak - od 2000 roku zgłębia wiedzę o refleksologii twarzy i dzieli się nią dając ludziom odczuć jej dobroczynny wpływ. Zafascynowana ludzkim ciałem i umysłem jako całością, uważa dotyk za leczniczy dar dla człowieka. Wspomaga ludzi w osiągnięciu wewnętrznego dobrostanu i równowagi swoimi masażami oraz refleksologią twarzy. Promuje świadomą higienę życia fizycznego i psychicznego poprzez: właściwe odżywianie, nawadnianie, sen, relaks, aktywność fizyczną i budowanie zdrowia psychicznego.

Sala Huśtawka

10.30-11.30

WYŻONGLUJ SOBIE ZDROWIE

Żonglowanie kojarzy się z czymś totalnie niepoważnym i abstrakcyjnym. A jednak coraz częściej ta technika wykorzystywana jest w pracy z ludźmi, którzy mają problem z koncentracją, skupieniem, czy impulsywnością. To sesja dla osób, które czują przebodźcowanie otoczeniem i technologią. Zapraszamy wszystkich, którzy poszukują skupienia na dłużej niż kilka minut. Daj się wciągnąć magiczną zabawę i ćwiczenie żonglerki, by bez presji i z przyjemnością odkryć, że żonglerki można nauczyć się w prosty, efektywny sposób. A kiedy już się nauczycie, nie będziecie potrafili przestać!

Marta Popławska - akrobatka i fanka ruchu. Od małego pasjonująca się sztuką cyrkową, uczęszczała do Państwowej Szkoły Sztuki Cyrkowej w Warszawie. Jest instruktorką akrobatyki sportowej i posiada talent lalkarski i teatralny. Prowadzi zajęcia dla dzieci i młodzieży na kołach cyrkowych, szarfach oraz z akrobatyki i gimnastyki.

11.30-12.30

MÓJ MAKRAMOWY TALIZMAN

Zastanowimy się nad rolą kolorów i przedmiotów wykonanych ręcznie w naszym życiu. W trakcie warsztatów wykonamy małą ozdobę makramową. Zapewnimy materiały potrzebne do jej wykonania oraz pełny instruktaż i pomoc w wykonaniu. Wykonaną własnoręcznie pracę będzie można zabrać do domu i powiesić np. koło swojego miejsca pracy.

Joanna Malinowska - fanka zajęć manualnych i matematyki, dlatego w rękodziele największą miłością pokochała makramę – starą sztukę wywodzącą się z tradycji morskich, której podstawą jest wiązanie węzłów. Makramuje od 2014 roku i prowadzi pracownię „Sznurki i koraliki”. Wyplata głównie biżuterię w technice mikromakramy – czyli makramy z użyciem cienkich 1<mm sznurków.

12.30-13.30

MÓJ ŚWIAT- TWÓJ ŚWIAT- NASZ ŚWIAT tworzymy tradycyjne ozdoby świąteczne

Ach ten świat! Ach te światy! W dzisiejszych czasach wchodzimy do sklepu i często kupujemy gotowe ozdoby świąteczne, ale ... nie zawsze tak było. Dawniej przygotowywano ozdoby z produktów, które były dostępne i darmowe. Na warsztatach zrobimy bombki (czyli światy) i gwiazdy z opłatka. Każdy wyjdzie z własnoręcznie zrobionymi ozdobami, które w zaciszu domu będą przypominać o więzi z przeszłością i tradycją naszego regionu. Światy to najbarziej polska ozdoba świąteczna, związana z naszą rodzimą tradycją i rękodziełem pełne dziedzictwa, dlatego zapraszamy do świata światów.

Anna Buczek - edukatorka i kobieta z głową pełną pomysłów na inicjatywy dla dzieci i dorosłych. Rozumie, jak bardzo ważna jest równowaga między życiem zawodowym a prywatnym. Oddana pracy zawodowej, konsekwentnie oddaje się wielu pasjom, które dają jej możliwość rozwoju w innych obszarach, jak: podróże, folklor i rękodzieło. W wolnych chwilach planuje nowe wyjazdy w Polskę i gdzieś dalej, tańczy nie tylko oberki i kujawiaki ale też zumbę. Lubi wybrać się na rower lub spacer nad rzekę. Związana ze Stowarzyszeniem Folklor Ma Sens, społecznie wspiera wiele akcji.

13.30-14.30

„Jestem przy sobie!”- projekcja filmu, dyskusja warsztat

Czujesz czasem wewnętrzne rozdarcie? Część Ciebie chciałaby coś zrobić z entuzjazmem i ciekawością, ale inna ją zatrzymuje i zawstydza? W tym zmaganiu zatrzymujesz się w miejscu? Podczas warsztatu JESTEM PRZY SOBIE przyjrzymy się wewnętrznym napięciom i sposobom

na ich złagodzenie. Inspiracją będzie film krótkometrażowy, a następnie uczestnicy zostaną zaproszeni do kilku ćwiczeń z medytacją w tańcu i pracą z głosem - by dać przestrzeń temu, co będzie potrzebowało zostać wyrażone.

Helena Szoda Woźniak- Specjalistka od tworzenia narracji. Zgłębiała moc słowa na wydziale Polonistyki UW, po czym uczyła się jak tworzyć scenariusze w National Film and Television School w Wielkiej Brytanii. 10 lat współtworzyła opowieści filmowe i telewizyjne. Obecnie zajmuje się reżyserią filmową. Ukończyła roczny kurs Porozumienia Bez Przemocy, współtworzy krąg kobiet. Od dwóch lat tańczy intuicyjnie i pracuje z ciałem. Uczestniczy w kursie trener-skim Instytutu DMT (Dance Movement Therapy). Prowadzi grupy rozwoju kreatywności na podstawie książki "Droga Artysty" Julii Cameron i własnego doświadczenia procesu twórczego. Obecnie integruje powyższe doświadczenia tworząc kolejne filmy oraz przestrzeń dla wyrażania i opieki marzeniami podczas cyklu warsztatów #OpiekunkaMarzeń. Więcej : <https://www.facebook.com/JestemFilmRozwojNarracja>

Sala Chocianowice

10.30-11.30

KONCERT CHÓRU MUZYCZNE PERŁY - Śpiewać każdy może.

Podczas koncertu i warsztatów „Śpiewać każdy może - czyli śpiew to sport dla każdego” będziemy uczyć się właściwie oddychać, panować nad mięśniami ciała, a w efekcie wspólnie zaśpiewamy kilka utworów z repertuaru naszego chóru. Dzięki rzadkiej umiejętności śpiewu ludzie nabierają pewności siebie, która pomaga w osiągnięciu życiowych celów. Śpiew posłuży nam jako lekarstwo i źródło do witalnej długowieczności.

Anna Cymmerman - śpiewaczka operowa, wieloletnia solistka Teatru Wielkiego w Łodzi oraz scen operowych w Polsce i na świecie. Kierownik muzyczny chóru MUZYCZNE PERŁY, składającego się głównie z wolontariuszy Telefonu Zaufania „Słuchamy – wspieramy” przy Fundacji Dbam o Zdrowie DOZ. Na naszych koncertach łączą cele edukacyjne z działalnością promującą i upowszechniającą działania twórcze na artystycznej mapie Łodzi.

Jacek Arabski- informatyk, trener i wdrożeniowiec, reprezentuje Fundację ZEFIRYN. Ponad 30 lat prowadzi szkolenia informatyczne, a jego motto: w prosty sposób mówić o rzeczach trudnych i złożonych. W branży informatycznej od lat 90. Zaczynał od organizacji RoadShow Lotus 1 2 3, REX BOS - pierwszej konferencji informatycznej w Łodzi. Obecnie mocno zaangażowany w tematykę pomocy i opieki społecznej, usługi cyfrowe i RODO.

11.30-12.30

UNIKATOWA ROZMOWA Z MISTRZEM – panel ekspercki: jak z proaktywności przechodzić do przedsiębiorczości

Kobieta z korpoświata pokaże nam jak bycie liderem wymaga ciągłego doskonalenia i jak pomocni są mentorzy. Opowie o tym jak osiągać flow w pracy, gdy zakres zadań, które realizujemy zazwyczaj nie jest zależny od nas oraz o tym jak dokładne poznanie kompetencji członków zespołu pozwala na optymalny podział obowiązków i odpowiedzialności. Tancerki podzielą się swoim spojrzeniem na proaktywność i ciepłopozytywność znacząco wpływającą na gotowość do wyrażania siebie i kreowania swojej rzeczywistości. Założycielka fundacji Huśtawka opowie czym jest dla niej przywództwo, jak ważne jest budowanie empatycznych instytucji, bycie otwartym na drugiego człowieka, jego potrzeby oraz patrzenie na zasoby.

Marlena Kiljańska – ekonomistka, podczas 25 lat pracy w banku jako główny księgowy, współorganizowała pierwszy oddział w strukturach banku komercyjnego (1991), wdrażała centralizację obszaru rachunkowości banku. Wyznaje zasadę, że „samorozwój jest źródłem zdrowia i dobrych emocji!”. Celebrytuje bycie dumną mamą oraz babcią, pielęgnując spotkania z bliskimi. Wolny czas to dla niej: książka i dobra kawa, a nawet bardzo dobra, bo ukończyła kurs baristy!

Dorota Ścibiorek i Justyna Sygulska to właścicielki jedynej łódzkiej szkoły tańca orientального, z różnymi jego odmianami związana od prawie 10 lat. Magdalena Suchan to kobieta żyjąca na parę etatów, działaczka społeczna, harcerka, kobieta wielu pasji - w tym tańca.

Anna Grabarczyk - od kilkunastu lat pracuje z osobami w różnych kryzysach, z osobami doświadczającymi różnego rodzaju trudności, traum; od kilku lat prowadzi Fundację Huśtawka i firmę, kieruje hostelem dla osób i rodzin w kryzysie bezdomności. Prywatnie mama i żona, nie wierząca w Work-life Balance, ale widząca sens w Work life-strategy. Pracowniczką socjalną, psychotraumatologką interwentką kryzysową, trenerką. Jej zdaniem empatia i uważność na siebie i drugiego człowieka, może być profilaktyką wielu problemów społecznych.

Emilia Kutlu - studentka na kierunku dziennikarstwo i komunikacja społeczna. Od roku pracuje w pabianickiej redakcji portalu internetowego. Interesują ją głównie tematy społeczne i kulturalne. Słowo pisane jak i mówione sprawia jej wiele radości. Swoim piórem chce służyć ludziom. W czasie wolnym realizuje swoją pasję do aktorstwa w „Teatrze Afera”. W panelu weźmie też udział **Kinga Wojtczak i Danuta Jacoń-Chmielecka**.

12.30-13.30

HOLISTYCZNY COACHING SKONCENTROWANY NA ROZWIĄZANIACH Z UNIKATOWYMI KARTAMI POZYTYWNYCH ZMIAN

Szukasz pozytywnych zmian? Ten warsztat to szansa, by spotkać się bliżej ze swoim Unikatem i zgłębić możliwości transformacji z wykorzystaniem narzędzia Self-Coachingowego zaprojektowanego w Pracowni Unikat. Karty Pozytywnych Zmian przeprowadzą każdego uczestnika przez jego proces czteroaspektowego projektowania pozytywnych transformacji potrzebnych w życiu! Jedna z osób uczestniczących otrzyma w prezencie pakiet #UnikatowychKart, a po warsztacie będzie można zdobyć swój instruktaż z pakietem kart selfcoachingowych!!

Danuta Jacoń-Chmielecka - psycholog, coach i szkoleniowiec. Certyfikowana moderatorka Design Thinking oraz praktyk Holistycznego Coachingu Skoncentrowanego na Rozwiązaniach. Specjalizuje się w projektowaniu pozytywnych zmian: indywidualnych, zespołowych jak i organizacyjnych. Bazując na unikalnych zasobach klientów, wspólnie z nimi poszukuje skutecznych rozwiązań. Promuje idee, że „zmiany są zawsze możliwe i mamy możliwości. by je kreować”. Managerka Pracowni Unikat w Pabianicach. Praktykuje uważność, lubi uczyć się od zwierząt, jej żywiołem jest woda, a pasją taniec.

13.30-14.30

„PorozmawiajMY tańcem”. Pokaz i warsztaty orientального tańca brzucha oraz tribal i FCBD

Pokaz i warsztat to zaproszenie do odkrycia niezwykle eklektycznej i improwizowanej formy tańca orientального jakim jest FCBD. Na początku zaprezentujemy ten format, a później nauczymy chętnych paru ruchów stanowiących słowa w naszej tanecznej „rozmowie”.

Dum Tek Dance Studio to działająca od września jedyna w Łodzi szkoła tańca orientального, założona przez dwie członkinie Ederlezi - najstarszego łódzkiego zespołu FCBD Style. Uczą tańca orientального (taniec brzucha) i jego nowoczesnych odmian: Fusion Bellydance (Tribal) oraz FCBD.

Magdalena Suchan to kobieta żyjąca na parę etatów, działaczka społeczna, harcerka, kobieta wielu pasji - w tym tańca.

Aleja przy #UnikatoweMiejsceMocy

Grupa I 10:30-12:30 i grupa II 12:30-14:30

Akware-love: Unikatowe Miejsce Mocy - twórcze eksperymenty z akwarelą na podrysach wykonanych przez artystę

Kojąca moc akwareli uwolniona zostanie podczas tych warsztatów poprzez przybliżenie uczestnikom malarstwa akwarelowego, opisanie jego podstaw i umożliwiających samodzielne eksperymenty z tą techniką. Jedyne czego trzeba do udziału w warsztatach to ciekawość i otwarta głowa. Akwarela okaże się narzędziem kształtującym umiejętność zarządzania czasem, wspomagającym koncentrację, pozwalającym na głęboki relaks i wzmacniającym wyobraźnię. Warsztaty prowadzone metodą „krok po kroku” pozwolą wszystkim uczestnikom w odprężeniu stworzyć swoje własne dzieło #UnikatoweMiejsceMocy.

Paweł Skurpel - absolwent Politechniki Łódzkiej na kierunku Architektura i Urbanistyka. Zawodowo urbanista, z zamiłowania akwarelista. Tematy szczególnie mu bliskie to pejzaże, sceny miejskie, architektura oraz ludzie, w tym portret i akty. Jego prace są ilustracją doświadczeń autora oraz miejsc odwiedzonych bądź oczekujących na odwiedzinę. Tworzone obrazy są przefiltrowane przez wrażliwość autora i wyposażone w pierwiastki niepowtarzalności, oddając specyficzny dla danego tematu klimat, nastrój czy emocje.

