

DZIEŃ KOBIET W ŁÓDZKIM DOMU KULTURY

8 MARCA 2020 O KOBIETACH, Z KOBIETAMI, DLA KOBIET



Warsztaty ***Kobiecość – Twoja moc***

z **IZĄ NOWACZYK** – Coach ICC, Mediatorką i Trenerką w idei języka serca

Fundacja 4 Kroki

08.03.2020 w godzinach 12:00 – 16:00

Łódzki Dom Kultury, ul. Traugutta 18, sala 304

Zapraszamy Cię na warsztat, podczas którego odkryjesz super moc - Twoją Kobiecość. Poszukasz odpowiedzi: **czym jest dla Ciebie Twoja kobiecość i w jaki sposób chcesz ją wyrażać. Przypatrzysz się jej w 2. wymiarach: poprzez bycie kobietą i poprzez swoje działania. Na poziomie działań** poprzez uważność i empatię skierowaną do siebie: z czym teraz mierzysz się w życiu jako kobieta? Jakie nadajesz temu znaczenie? Co daje Ci energię i siłę życiową? Na **poziomie bycia kobietą to praca z tożsamością**: kim jestem, jako kobieta i jak siebie postrzegam.

Te dwa wymiary to szukanie energii do zmiany. Na przykład jeśli mam głębokie przekonanie, że jestem odważną kobietą - buduje to moją kobiecą wartość, która podejmuje wyzwania i jest skuteczna. Jeśli jestem bez takiego wyobrażenia o sobie, to wewnętrzne przekonanie: „nie jestem odważną kobietą” sabotuje moje działania. **Podczas naszego spotkania, usłyszymy „sabotażystę jako ważną część”, która również chce zadbać o Ciebie.**

Prawdopodobne korzyści dla Ciebie:

- ♥ Zatrzymasz się tu i teraz, dając sobie prawdopodobnie więcej autoempatii i uwagi niż zazwyczaj.
- ♥ Będziesz pracować w kierunku samoświadomości i autentyczności. Otrzymasz wzmacniające pytania i poszukasz własnego sposobu ich rozumienia, rozumienia samej siebie i odczuwania emocji.
- ♥ Rozpoznaś potrzeby, które są odpowiedzialne za pobudzenie Twojej wewnętrznej, kobiecej mocy.
- ♥ Wzmocnisz umiejętności budowania relacji z najbliższą Ci Kobieta – z samą sobą.
- ♥ Zadbasz o kontakt i nowe relację z innymi kobietami.

Iza Nowaczyk o sobie:

Pomagam budować najważniejszy związek w życiu każdej z nas, związek z samą sobą. Wspieram kobiety w taki sposób aby samodzielnie znalazły odpowiedzi w kwestii swojego życia, bez sugerowania rozwiązań, co jest dla nich najlepsze. Ważne jest dla mnie eliminowanie różnych form przemocy, w tym przemocy słownej takiej jak: krytyka, obwinianie siebie lub innych, porównania, oceny i osądy.

Jestem mamą dorosłej Zuzanny oraz matką założycielką (1 z 3) Fundacji 4 KROKI. Prowadzę coachingi, mediacje NVC oraz kursy porozumiewania się w idei języka serca Marshalla Rosenberga. Więcej o mnie na www.izanowaczyk.pl ; www.4kroki.org