

CYKLUS SETKÁVÁNÍ V KRUHU ŽEN

ASERTIVITOU PROTI STRESU

Abychom se při komunikaci s druhými cítili dobře, potřebujeme se naučit přiměřeně vyjádřit potřeby a pocity a umět dobře na druhé reagovat. Pokud to neumíme, prožíváme to nepříjemně. Jak psychologicky – úzkost, strach, hněv; tak fyzicky – napětí, svalová ztuhlost, bolest hlavy apod.... K tomu nám může pomoci asertivní komunikace. Asertivita je umění prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých. Pomáhá k synergii, tedy ke spolupráci s ostatními a můžeme se při takové komunikaci cítit bezpečně.

- Ⓜ Termín: 15. června od 18.00 do 19.30 hod
- Ⓜ Místo konání: MC Křemílek, Křemže.
- Ⓜ Vstupné: 50 Kč.
- Ⓜ S sebou: Pokud chcete vlastní polštář, budeme sedět na zemi. Nějaké polštáře budeme mít navíc.
- Ⓜ Těší se na Vás: Renča Křížová
- Ⓜ Kontakty: 604 422 887, motylitanec@email.cz
- Ⓜ Více informací na www.motylitanec.cz

Připravujeme další témata setkání: role ženy, partnerské vztahy, nenásilná komunikace, jak být sám sebou, sebeláska, jak si vytvářet svůj život, výchova dětí, povídání o čakrách, práce s emocemi, pocity, myšlením, práce a význam agrese. Součástí každého setkání je společná meditace.

