2019-06-14 13:04:13

jak feniks z popiołu

warsztaty z filcowania i asertywności w profilaktyce wypalenia nie tylko zawodowego

Jak często odczuwasz niewytłumaczalne zmęczenie? Jak często myślisz: „z niczym już sobie nie radzę, nic mi się nie chce, nie wyrabiam się z pracą…" A czy pamiętasz jeszcze, co tak naprawdę sprawia Ci radość?

Osoby, które chcą odreagować codzienne stresy i negatywne emocje, zatrzymać gonitwę myśli, zregenerować swoje siły, zatroszczyć się o siebie i miło spędzić czas – Stowarzyszenie CHWYTAJ DZIEŃ zaprasza w sobotę, 22 czerwca na WARSZTATY Z FILCOWANIA I ASERTYWNOŚCI w Trojaczku, w gminie Piotrków Kujawski.

Warsztaty filcowania, to coś dla tych, którzy chcą nauczyć się robić filcowe obrazki oraz aplikacje. Praca z owczą wełną i samodzielne jej zmienianie w trójwymiarową formę, daje nieograniczone możliwości: wspomaga rozwój wyobraźni oraz zdolności manualne. Filcowanie– to stare, piękne rękodzieło – dziś już nieco zapomniane.

Celem warsztatu „JAK FENIKS Z POPIOŁU" jest rozwój potencjału twórczego jego uczestników i rozbudzenie ich kreatywności. To również czas na ekspresję, radość z tworzenia i dobrą zabawę. W tworzonych pracach, uczestnicy będą mieli okazję na wyrażenie swojej indywidualności i emocji. Ta technika rękodzielnicza nie wymaga przygotowania artystycznego ani długiej praktyki – jest sztuką płynącą z serca i umysłu. **A taka sztuka jest cudownym zaklęciem – jak czarodziejska fujarka potrafi nas od złego uwolnić.**

Program warsztatów z filcowania i asertywności łączy w sobie elementy wykładu i pracy warsztatowej. Został tak opracowany, aby dostarczyć wiedzy na temat tego, czym jest stres i wypalenie zawodowe (i nie tylko zawodowe) oraz jak im zapobiegać i minimalizować.

Dodatkowe atrakcje to:

- możliwość przyjemnego spędzenia czasu z dala od miejskiego zgiełku, w otoczeniu pól, lasów kujawskiej wsi,
- kujawski, wiejski obiadek na świeżym powietrzu, w wykonaniu męskich kucharzy,
- możliwość upieczenia kiełbasek w murowanym grillu,
- spacer po okolicznych lasach, polach, łąkach,
  - i inne atrakcje – niespodzianki.
- Naszą ofertę kierujemy w szczególności do osób, które zawodowo lub w ramach rodzinnej sytuacji opiekują się osobami starszymi, niepełnosprawnymi, przewlekle chorymi oraz dziećmi, terapeutów zajęciowych, pracowników socjalnych, lokalnych aktywistów, członków NGO-sów i każdego, kto chciałby „wreszcie odpocząć" **PROGRAM WARSZTATÓW**
  - wprowadzenie do problematyki wypalenia zawodowego – przyczyny i skutki syndromu wypalenia
  - rozwój pasji i zainteresowań jako ważny element własnych działań w perspektywie samopomocy chroniącej przed wypaleniem zawodowym i nie tylko zawodowym
  - prezentacja i omówienie techniki filcowania na sucho
  - zajęcia praktycznie z filcowania:
- - zapoznanie z nażęciami i materiałami do filcowania- samodzielne wykonywanie prac przy wsparciu trenerki
  - rozmowy asertywne przy filcowaniu – jak odmówić, kiedy prosić, czy zawsze, wszystko muszę robić sama/sam?
  - Podsumowanie spotkania i rozdanie zaświadczeń potwierdzających udział w warsztatach.

- Zajęcia zakończone zostaną wspólnym wiejskim obiadkiem męskiej kuchni. Wszystkie materiały potrzebne do wykonania prac rękodzielniczych zapewnia organizator i są one wliczone w koszty warsztatu. Uczestnicy otrzymają również materiały szkoleniowe obejmujące tematykę wypalenia zawodowego oraz praktyczne wskazówki i wzory z filcowania. Wykonane i ozdobione prace są własnością uczestników zajęć. **Warsztaty prowadzi Hanna BRZUSZCZAK** – socjolożka, specjalistka pracy socjalnej, posiadająca wieloletnie doświadczenie zawodowe w pracy pracownika socjalnego, wykładowczyni z zakresu superwizji pracy socjalnej, a także zagadnień związanych ze stresem i wypaleniem zawodowym. Od 5 lat rozwija swoje artystyczne i rękodzielnicze zainteresowania, w tym filcowanie różnymi technikami. Prowadzi zajęcia aktywnego spędzania wolnego czasu dla różnych grup wiekowych. **Termin: sobota, 22 czerwca 2019.** Warsztaty trwać będą 4 godziny: od 10.00 do 14.00. Po nich – wiejski, kujawski obiadek, możliwość zwiedzania okolicy lub pieczenia kiełbasek.**Miejsce:** siedziba Stowarzyszenia CHWYTAJ DZIEŃ – wieś Trojaczek w gminie Piotrków Kujawski.**Koszt: 200,00 zł od osoby.** Z uwagi na ograniczoną ilość miejsc – o przyjęciu na zajęcia decydować będzie kolejność zgłoszeń.Potwierdzeniem rezerwacji miejsca na warsztaty jest dokonanie wpłaty zaliczki w wysokości 40% wartości zamówienia, najpóźniej do 17 czerwca 2019 roku. Organizator zastrzega sobie prawo do zatrzymania kwoty zaliczki za warsztaty w przypadku rezygnacji z zajęć Uczestnika na 4 dni przed terminem zajęć warsztatowych. W przypadku konieczności wystawienia rachunku dla firmy, instytucji lub organizacji – prosimy o wcześniejszą informację.Organizator zastrzega możliwość odwołania warsztatów z uwagi na małą ilość zainteresowanych – w takim przypadku nastąpi zwrot wpłaconej zaliczki - ewentualnie zmiany terminu realizacji warsztatów. Zgłoszenia kierować na adres e-mailowy: chwytajdzien@protonmail.com Bliższe informacje pod nr tel.: 693 518 219 ***Stowarzyszenie CHWYTAJ DZIEŃ serdecznie zaprasza do udziału w warsztatach „JAK FENIKS Z POPIOŁU” – w wiejskich klimatach strefy obszaru chronionego jeziora Głuszyńskiego.***

Informacje o artykule

Autor:	
Zredagował(a):	Marta Szymańska
Data powstania:	14.06.2019 13:04
Data ostatniej modyfikacji:	14.06.2019 13:10
Liczba wyświetleń:	1935
Wydrukowano z serwisu:	piotrkowkujawski.pl
Wydrukowano dnia:	2026-11-12 03:15:52