

AUTENTYCZNOŚĆ



JAKO



WARTOŚĆ CZŁOWIEKA

Ten warsztat to doświadczenie, przypomnienie i obietnica. Czy jesteś gotowy odkryć siebie na nowo?

- Z jaką myślą kładziesz się spać a z jaką się budzisz?
- Czy zdarza się, że stanowczo wyrażasz swoją opinie na jakiś temat ale tylko w swojej głowie?
- Ten warsztat to początek podróży w głąb siebie, gdzie nieoczywistość nie jest barierą, ale kluczem. To okazja, żeby odkryć, że człowiek jest wszystkim tym, co oczywiste, a jeszcze bardziej tym, co nieoczywiste.
- Za pomocą tej unikalnej metody, przypominamy uczestnikom, że są wartością samą w sobie. W świecie, w którym szukanie potwierdzenia swojej wartości w czymś zewnętrznym, wydaje się zupełnie daremne, my skupiamy pełną uwagę na jednostce. Wspólnie będziemy odkrywać to, co znane i to, co ukryte, w naszym własnym istnieniu.

Zapraszamy Cię do odkrycia
niezwykłej mowy ciała, unikatowego
spojrzenia, niebanalnych emocji,
wyjątkowego Ty.





KASPIAN - JAKUB REZLER
twórca metody, założyciel fundacji

optymizm # miłość do życia i ludzi # z wiecznym
żartem # rozległości # ciepło # kreatywność
wyjątkowy # szalony

KATIA SHAHOIKA
wiceprezes fundacji

ciepło # wolność # przyjemność # radość życia
dobro # brak ograniczeń # szaleństwo
spontaniczność



JOANNA GRATKOWSKA
marketing

woda # słońce # entuzjizm
ciekawość # przygoda



Konspekt warsztatu szkoleniowego

1. Warunki oraz przeznaczenie warsztatu szkoleniowego

- Warunkiem koniecznym udziału w warsztacie szkoleniowym jest pozytywne nastawienie uczestnika, brak oceniania innych uczestników oraz siebie, szczerłość oraz okazywanie wsparcia innym uczestnikom.
- Warsztat szkoleniowy przeznaczony jest dla osób chcących dokonać introspekcji oraz rozwijać swoje umiejętności miękkie, takie jak: komunikacja, wystąpienia publiczne, wywieranie wpływu społecznego.
- Warsztat szkoleniowy skierowany jest do osób dorosłych.

2. Założenia i cele warsztatu szkoleniowego

- Wzmacnianie poczucia własnej wartości
- Powrót do świadomego poczucia własnej wartości
- Kształtowanie umiejętności wystąpień publicznych
- Kształtowanie umiejętności nazywania uczuć i emocji
- Kształtowanie umiejętności odnajdywania powiązań przyczynowo skutkowych pomiędzy emocji i zachowaniem Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz subiektywnie postrzeganymi niedoskonałościami
- Kształtowanie i trening trzech filarów efektywnej komunikacji (szczerości, braku oceny i wsparcia)
- Kształtowanie postawy „sięgania po marzenia”

Konspekt warsztatu szkoleniowego

3. Szczegółowe efekty warsztatu szkoleniowego

- Uczestnik warsztatu szkoleniowego definiuje pojęcia z zakresu emocji i odczuć.
- Uczestnik warsztatu szkoleniowego potrafi wyjaśnić relacje pomiędzy emocjami / odczuciami a zachowaniem.
- Uczestnik warsztatu szkoleniowego potrafi wyraźnie werbalizować swoje potrzeby.
- Uczestnik warsztatu szkoleniowego jest zdolny do samodzielnego i świadomego występowania publicznego i przemawiania do dużej grupy osób.
- Uczestnik warsztatu szkoleniowego jest zdolny do świadomego i efektywnego korzystania z zasad komunikacji społecznej, komunikacji bez przemocy oraz dialogu sokratejskiego.
- Uczestnik warsztatu szkoleniowego potrafi używać mechanizmów wpływu społecznego, nie naruszając godności innych osób.

4. Punkt programu warsztatu szkoleniowego

- Omówienie zasad i warunków współpracy podczas warsztatu szkoleniowego
- Przedstawienie wszystkich uczestników i prowadzących
- Panel dyskusyjny na temat emocji i odczuć
- Rozgrzewka ruchowa
- Medytacja na podłodze, wywołanie poszczególnych emocji i odczuć
- Ekspresyjno-ruchowa Metoda Wzmacniania Samooceny Rezlera
- Panel dyskusyjny na temat komunikacji międzyludzkiej

Konspekt warsztatu szkoleniowego

5. Metody szkoleniowe

- Ekspresyjno-ruchowa Metoda Wzmacniania Samooceny Rezlera - autorska metoda wzmacniania poczucia własnej wartości przez ekspresję ruchową, opracowana przez Kaspiana Jakuba Rezlera
- Wykład, trening, medytacja, studium przypadku, dyskusja

6. Literatura

- Cialdini, R. B. (2009). Wywieranie wpływu na ludzi. Gdańsk.
- Goleman, D. (1995). Inteligencja emocjonalna.
- Hogan, K. (2003). Psychologia perswazji. Czarna Owca.
- Pluta, E. (Artykuł). 10 trudnych emocji.
- Claark, D. (2012). Zaburzenia lękowe.
- Bourne, E. (2012). Lęk i fobie.

7. Czas trwania

- 120 min

8. Koszt uczestnictwa

- 100 zł

Kontakt

Kaspian Jakub Rezler tel: 515 436 138

FUNDACJA JESTEŚ WSZYSTKO CONTEMPORARY ARTISTS COOPERATIVE

Karola Libelta 1A/2 61-706 Poznań

ty@jesteswszystko.art

NIP:7831892795 REGON:527087036 KRS:0001072607

mBank S.A. PL18 1140 2004 0000 3102 8434 2298

Wesprzyj: pomagam.pl/tyjestescudem

Linki:

www.jesteswszystko.pl

