



---

Akademia Kobiet to projekt wolontaryjny, który realizujemy od sierpnia ubiegłego roku pod patronatem Polish Psychologists' Club. Nasze pole aktywności obejmuje tematykę kobiecą i kobietom właśnie jest dedykowane – Polkom zamieszkałym w Londynie - mówi Katarzyna Pugowska...

**Z członkinią Polish Psychologists' Club, założycielką Bodyminder Katarzyną Pugowską rozmawia Aleksandra Wiśniowska**

**W najbliższą sobotę rusza kolejna, trzecia już edycja warsztatów dedykowanych kobiecie – organizowanych przez Akademię Kobiet. Jest pani koordynatorką i pomysłodawczynią projektu...**

– Akademia Kobiet to projekt wolontaryjny, który realizujemy od sierpnia ubiegłego roku pod patronatem Polish Psychologists' Club. Nasze pole aktywności obejmuje tematykę kobiecą i kobietom właśnie jest dedykowane – Polkom zamieszkałym w Londynie.

Dzień Kobiet, o którym rozmawiamy, cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Wystarczyło kilka dni ogłaszania akcji na stronach internetowych Polish Psychologists' Club, by zebrała się grupa. Wielu osobom nie udało się zapisać na zajęcia – niestety – jesteśmy ograniczone liczbą miejsc. Grupa nie może przekroczyć 30 osób, ale ponieważ pierwszy tego typu projekt realizowałyśmy wiosną tego roku i zakończył się on dużym sukcesem – jesienią postanowiłyśmy umożliwić udział w Dniu tym kobietom, które wówczas nie mogły dostać się na zajęcia. Sala, w jakiej odbywają się warsztaty jest wynajmowana bezpłatnie, minusem jest jednak to, że ma stosunkowo niewielką powierzchnię – stąd te ograniczenia.



### **Dalinyżo podgraniczono, byle warsztaty pracy nad sobą. Czego tym razem będzie**

– Zaczynamy o godzinie 10.00, całość została podzielona na trzy dwugodzinne sesje. Tym razem położymy większy nacisk na rozwój kreatywności. Pierwsze warsztaty będą przebiegały w formie psychodramy – „Joy of Impro”, poprowadzi je Ewa Kurij – Wasilewska. Będą one polegały na odgrywaniu ról, poszerzaniu umiejętności radzenia sobie w różnego rodzaju sytuacjach, przy okazji także właśnie podczas tych zajęć będzie dochodzić do interpersonalnej integracji między uczestniczkami Dnia Kobiety.

Kolejne warsztaty, to praca nad asertywnością – nacisk zostanie położony na wewnętrzną pracę uczestniczek, ułatwić to mają różnego rodzaju psychologiczne ćwiczenia pomagające postawić sobie i podjąć próbę odpowiedzenia na wskazane w zadaniu pytania. Te zajęcia poprowadzi także Ewa Kurij – Wasilewska.

Ostatnie warsztaty to zajęcia terapeutyczne „Siła ukorzenia”. Będziemy pracować z ruchem i różnymi formami aktywności twórczej. Podczas ćwiczeń będziemy koncentrować się nad ciałem, praca twórcza – malowanie – ma zaś na celu skupienie nad własnym wnętrzem i ugruntowaniem własnego „ja” – to będzie także doskonały pretekst, by przyjrzeć się sobie i zadać pytanie co to „ja” właściwie dla nas oznacza... Będą to typowo praktyczne warsztaty. Poprowadzę je wspólnie z Haliną Rozensztrauch.

### **Co miało wpływ na wybór programu zajęć?**

– Podczas wiosennej edycji Dnia Kobiety zapytałyśmy uczestniczki spotkania o to, które zajęcia podobały im się najbardziej, były dla nich najbardziej pożyteczne. Odpowiedzi dotyczyły niemal tych samych warsztatów – związanych z kreatywnością, asertywnością. I choć nasza pierwsza akcja w ramach Akademii Kobiety miała typowo eksperymentalny charakter – powiodła się. Za sukces uznałyśmy pochlebne opinie uczestniczek, ich dokładne wskazówki

dotyczące oczekiwań, a także frekwencję.

### **Nad jakimi aspektami własnej psychiki kobiety najchętniej pracują?**

– To co dało się zauważyć podczas zajęć, to brak pewności siebie, umiejętności wyrażania swoich oczekiwań i uczuć – to wszystko jest bardzo zrozumiałe. Życie w obcym kraju, z daleka od bliskich, posługiwanie się innym językiem jest trudne dla każdego. Właśnie tu, w realiach brytyjskich – jasność komunikacji jest niezbędna i to najczęściej następcza kłopotów. Mam wrażenie, że kobiety mimowolnie powstrzymują swą kreatywność, brakuje im impulsu do działania, a to za sprawą stereotypów i nie zawsze dobrze wybranego kierunku edukacji w Polsce. Przyjazd do Londynu dla wielu z nich jest wyzwaniem, któremu chcą podołać, ale czasami potrzebują pomocy. Nasz projekt ma na celu właśnie taką pomoc. Pragniemy udzielić kobietom fachowego, psychologicznego wsparcia. Każda z pięciu terapeutek Akademii Kobiety ma wykształcenie psychologiczne lub pedagogiczne i zawodowe doświadczenie. To właśnie ono pomaga w rozeznaniu potrzeb polskiej kobiety na Wyspach. Z tego powodu w ramach Akademii miały miejsce i inne projekty – na przykład spotkania „Baby gadają”, mające na celu integrację kobiecego środowiska, wymianę poglądów i doświadczeń.

### **Z jakim zainteresowaniem spotykają się zajęcia organizowane w ramach Akademii?**

– Sądząc po liczbie uczestniczek i mailach, jakie otrzymujemy – z dużym. Za każdym razem na nasze inicjatywy odpowiada około setka kobiet! Żałujemy, że nie możemy zaprosić na warsztaty większej liczby zainteresowanych, ale pracujemy już nad zmianą lokalu i miejmy nadzieję, że kolejne edycje programów Akademii będą się odbywały w większym gronie. Najbardziej jednak cieszą nas opinie uczestniczek, które biorą udział w Dniu Kobiety, ich zaangażowanie w rozwój zajęć, a także fakt, że na zajęcia powracają znane nam już osoby. To świadczy nie tylko o wysokim poziomie warsztatów, ale przede wszystkim o ich skuteczności. Warto dodać, że każdemu takiemu spotkaniu towarzyszy wspaniała atmosfera pracy i wiele radości podczas zajęć.

### **Dziękuję za rozmowę**

**Katarzyna Pugowska – pięć lat temu przyjechała do Londynu z Łodzi. Od czterech lat pracuje jako Art/Movement Therapist (artyterapeuta) z ludźmi upośledzonymi umysłowo i osobami z problemami emocjonalnymi. Prowadzi terapię indywidualną i grupową, grupy samorozwoju przez sztukę i ruch (Art & Movement in Process) z akcentem na medytację.**

**Ukończyła pedagogikę zdrowia ze specjalnością w Arteterapii w Łodzi oraz Akademię Psychologii Alternatywnej. Od ponad siedmiu lat studiuje metodę 5Rytmów (medytacji w ruchu).**

**Założyła prywatne centrum terapii indywidualnej i grupowej przez sztukę i ruch – Bodyminder. Organizuje warsztaty Terapii Tańcem i Arteterapii oraz warsztaty 5Rytmów. Od blisko dwóch lat jest związana z Polish Psychologists' Club, interesuje się psychoterapią, lubi przyrodę, muzykę, sztukę i film alternatywny. W wolnym czasie maluje**

## O kobietach i dla kobiet

Autor: Aleksandra Wiśniowska

Czwartek, 27. Listopad 2008 12:35 - Edycja Czwartek, 27. Listopad 2008 14:06

---

**obrazy olejne.**

Więcej informacji można znaleźć na:

[www.polishpsychologistsclub.org/akademia\\_kobiety](http://www.polishpsychologistsclub.org/akademia_kobiety)

[www.bodyminder.eu](http://www.bodyminder.eu)