

Podsumowanie dotychczasowych spotkań Akademii Kobiety

25 listopada 2011 Listopadowy wieczór był sprzyjającym przyczynkiem do podjęcia tematu "Czy to jesienna chandra, czy już depresja". Spotkanie zostało przygotowane przez Monikę Dec. Zaczęliśmy od quizu, którego wykonanie było dla uczestniczek okazją do skonfrontowania dotychczasowej wiedzy na temat depresji, jej rodzajów (m.in. depresji sezonowej), przyczynach i metodach leczenia. Panie miały okazję bardziej dokładnie poznać sposoby radzenia sobie z depresją, m.in. poprzez ćwiczenie pomagające pozbyć się negatywnych myśli. Spotkanie odbyło się w kameralnym gronie i przyjaznej atmosferze, co pomogło uczestniczkom podzielić się (często bardzo trudnym) doświadczeniem.

11 listopada 2011 "Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej???"- taki był temat drugiego spotkania w nowym cyklu. Prowadząca Katarzyna Dec pomogła uczestniczkom rozprawić się z mitem domu szczęśliwego. Panie zostały poproszone o wykonanie rysunku, oczywiście tematem był "Mój dom". Efekt tej pracy i interpretacje okazały się zaskoczeniem dla niektórych uczestniczek. W drugiej części spotkania rozmawialiśmy o stresie dnia codziennego i jak sobie z nim radzić. Panie chętnie dzieliły się własnym doświadczeniem i udzielały sobie nawzajem wskazówek.



28 października 2011 Akademia Kobiety wznowiła swe spotkania po wielomiesięcznej przerwie. W tym dniu odbyło się pierwsze spotkanie pt. "Kim jestem, czyli o tożsamości", które poprowadziła Monika Dec- nowa koordynatorka projektu. Uczestniczki spotkania miały okazję poznać teorie Ericka Eriksona, związek stadiów naszego rozwoju z kryzysami tożsamości. Podczas spotkania rozmawialiśmy o kryzysach i rodzajach tożsamości. Uczestniczki szczególnie zainteresowały aspekty związane z tożsamością narodową Polaków mieszkających w UK. Dyskusja pokazała, jak różny mamy stosunek do patriotyzmu i asymilacji w nowym społeczeństwie. Dziękujemy paniom za niezwykle aktywne uczestnictwo!

~

3 grudnia 2010 odbył się warsztat pod hasłem Marzenia do Spełnienia. Warsztat prowadziła Elżbieta Kluska, studentka psychologii odbywająca praktykę w PPA. W trakcie warsztatu uczestniczki oddały się marzeniom, odkryły dlaczego niektórym ludziom udaje się realizować marzenia a innym nie. Nauczyłyśmy się w jaki sposób poprawnie formułować marzenia (cele do realizacji) oraz jak określić mniejsze kroki pośrednie pomocne w realizacji tego, czego byśmy sobie życzyły. Warsztat był inspirującym czasem łączącym naszą kreatywność z praktycznym aspektem wprowadzania tego co w myślach w sferę czynów.

19 listopada 2010 odbył się warsztat na temat Intymne Sprawy Kobiet. Warsztat prowadziła Grażyna Czubińska, terapeutka z wieloletnim doświadczeniem w dziedzinie poradnictwa psycho-seksualnego. Podczas warsztatu przyjrzałyśmy się bliżej typowo kobiecym aspektom życia intymnego czyli samoświadomości, potrzebom i szeroko rozumianej intymności we dwoje. Wszystkim uczestniczkom dziękujemy za ciekawe i zabawne wypowiedzi które dodały lekkości poważnemu i często kontrowersyjnemu zagadnieniu jakie było tematem warsztatu.

5 listopada 2010 odbył się wieczór dyskusyjny z cyklu Baby Gadają poświęcony Dwukulturowości w Kontekście Wychowania Polskich Dzieci w Anglii. Spotkanie prowadziła Agnieszka Danielak. Patrzyliśmy na to jakie korzyści i jakie trudności niesie za sobą ten proces i co można zrobić żeby naszym dzieciom żyło się łatwiej na obczyźnie. Wszystkim uczestniczkom serdecznie dziękujemy za aktywne uczestnictwo w spotkaniu.

22 października 2010 odbył się mini warsztat i wykład pod hasłem Domowe Sposoby na Asertywność. Warsztat prowadziła Barbara Gieniusz. Podczas warsztatu uczestniczki dowiedziały się jak z pomocą najbliższych możemy ćwiczyć sobie umiejętność bycia asertywnym. Dziękujemy uczestniczkom za ciekawe przykłady sytuacji z życia wziętych i za zaangażowanie w ćwiczenie asertywności w trakcie warsztatu!

8 października 2010 odbył się wieczór dyskusyjny z cyklu Baby Gadają na temat Style Wychowania Dzieci i Ich Skutki w Dorosłym Życiu. Spotkanie prowadziła Anna Mazowiecka. Na spotkaniu przyjrzałyśmy się bliżej wpływom rodzicielskim w różnych okresach życia człowieka oraz skutkom tych wpływów w kontekście dorosłości oraz świadomym i nieświadomym motywom jakimi możemy się w związku z nimi w życiu kierować. Spotkanie było bardzo udane, miałyśmy żywą dyskusję i wiele ciekawych spostrzeżeń dot. własnych doświadczeń.

24 września 2010 odbył się mini-wykład na temat Tajemnice Hipnozy i Hipnoterapii. Spotkanie prowadziła Krystyna Walewska-Huseynov, psychoterapeuta i hipnoterapeuta zajmująca się pracą terapeutyczną z użyciem hipnozy. Podczas spotkania uczestniczki dowiedziały się czym jest hipnoza, jak działa na psychikę ludzką, jakie możliwości zmiany i jakiego rodzaju zmiany w myśleniu, zachowaniu i filozofii życia możliwe są dzięki zastosowaniu hipnozy w terapii (hipnoterapia). Dziękujemy Paniom za uczestnictwo i za ciekawe pytania!

10 września 2010 odbył się mini-wykład i mini-warsztat na temat Psychologii Jogi i Jej Wpływu na Duszę i Ciało. Spotkanie prowadziła Wioletta Sadurek. Na spotkaniu dowiedziałyśmy się, że najważniejszy w jodze jest oddech, eksperymentowałyśmy z mini-medytacją, praktyką „oddechu ognia”, z mudrami, oraz ze śpiewaniem mantry przy zgaszonym świetle i przy nastrojowym płomieniu świec. Uczestniczkom dziękujemy za zaangażowanie w proces i w ćwiczenia. Był to niezwykle inspirujący wieczór!

18 czerwca 2010 odbył się warsztat na temat Radzenia Sobie ze Stresem. Spotkanie prowadziła Anna Bojżan. Uczestniczki zapoznały się z tematyką stresu i przećwiczyły na sobie wybrane techniki radzenia sobie ze stresem. Celem warsztatu było nabycie praktycznych umiejętności rozpoznania sytuacji, w których wzrasta nam poziom stresu. Wszystkim uczestniczkom serdecznie dziękujemy za aktywne uczestnictwo w warsztacie.

4 czerwca 2010 odbył się mini-wykład i dyskusja z cyklu Baby Gadają poświęcony Samoregulacji Trudnych Stanów Emocjonalnych. Spotkanie prowadziła Barbara Gieniusz. Omówiłyśmy nasze postawy w stosunku do trudnych uczuć oraz praktyczne sposoby radzenia sobie z nimi. Uczestniczki podzieliły się ze sobą nawzajem doświadczeniami dot. trudnych sytuacji co pozwoliło nam skupić się na najbardziej istotnych aspektach deyskomfortu związanego z Trudnymi Stanami Emocjonalnymi.

21 maja i 22 maja 2010 odbyły się dwa identyczne warsztaty na temat Praktycznego Korzystania z Wiedzy o Typach Osobowości. Warsztaty prowadziły Anna Mazowiecka i Beata Banach. W trakcie każdego warsztatu uczestniczki dowiedziały się jaki jest ich dominujący typ osobowości i jego cechy charakterystyczne oraz jakie są ich typowe skłonności do pewnych reakcji w związkach partnerskich. Zapoznałyśmy się również z serią praktycznych ćwiczeń, które przy dłuższym praktykowaniu mogą polepszyć nasze relacje z samym sobą i z innymi ludźmi. Obydwa warsztaty były bardzo udane i przerodziły się w gorącą dyskusję kontynuowaną w pobliskiej kawiarence.



7 maja 2010 odbyła się dyskusja na temat skutecznych sposobów wychodzenia z roli ofiary z cyklu Baby Gadają. Spotkanie prowadziła Anna Mazowiecka. W trakcie spotkania omawiane były okoliczności, w których kobiety mogą wejść i pozostawać w roli ofiary, sposoby pomocy sobie i bliskim żeby wyjść z takiej roli oraz informacje kto może udzielić skutecznego wsparcia jeśli chcemy zachować to, co nas spotkało w tajemnicy przed najbliższymi. Spotkanie odbyło się w kameralnym gronie. Dziękujemy za uczestnictwo!

23 kwietnia 2010 odbyła się druga część warsztato-wykładu 'ASERTYWNOŚĆ czyli jak pozostać sobą, nie raniąc innych'. Spotkanie ponownie poprowadziły Magdalena Przybyła i Joanna Puchalska. W trakcie spotkania omawiane były kwestie związane z terytorium psychologicznym każdego człowieka, rodzaje asertywności oraz

praktyczne wskazówki reagowania na krytykę oraz na pochwały. Spotkanie okazało się wielkim sukcesem- sala była pełna po brzegi!

9 kwietnia 2010 odbyło się spotkanie z serii Baby Gadają o faktach i mitach, rodzajach przemocy domowej, powodach dla których kobiety pozostają w związkach z agresorami, gdzie dochodzi do przemocy oraz nt. miejsc gdzie można uzyskać pomoc w UK. Prowadzone było przez Anetę Mularczyk i Laure Krzyszczuk z organizacji charytatywnej Refuge, która wspiera kobiety i dzieci doświadczające przemocy domowej w Anglii. Uczestniczki były bardzo poruszone historiami pokrzywdzonych kobiet i konsekwencjami indywidualnymi dla ofiar dot. wyrwania się z kregu agresji. Wszystkim zainteresowanym udostępniamy e-mailem materiały ze spotkania. Piszcie do nas!

19 marca 2010 odbył się wykład i warsztat 'ASERTYWNOŚĆ czyli jak pozostać sobą, nie raniąc innych cz.1'. Spotkanie przeprowadziły Magdalena Przybyła i Joanna Puchalska. Warsztat dotyczył myśli / refleksji nt tego, co się z nami aktualnie dzieje, analizowania problemów, rozwiązywania dylematów odnośnie naszego postępowania, naszych spostrzeżeń, wspomnień, sądów etc. Przygladaliśmy się temu czy treść monologu wewnętrznego odzwierciedla sposób, w jaki człowiek traktuje samego siebie. zastanawialiśmy się czym jest asertywny monolog wewnętrzny i jak nad nim pracować. W trakcie spotkania odpowiedziałyśmy sobie na te i wiele innych pytań.

5 marca 2010 odbyła się dyskusja z serii Baby Gadają na temat 'Co we śnie komunikuje nam podświadomość?' prowadzona przez Kaję Kusak. Podczas spotkania rozmawiałyśmy na temat wpływu marzeń sennych na nasze życie. Uczestniczki dowiedziały się o roli i znaczeniu snów w psychologii. Zastanawiałyśmy się też, dlaczego kobiety tak chętnie zaglądają do senników i czy zawarte w nich wyjaśnienia snów można traktować poważnie. Oprócz tego pojawiło się trochę informacji i ciekawostek pochodzących z badań nad snem i marzeniami sennymi. Spotkanie było bardzo udane i między uczestniczkami wywiązała się żywa dyskusja! Mamy plan aby rozwinąć temat marzeń sennych i spotkać się raz jeszcze żeby omówić konkretne sny i ich znaczenie...

19 lutego 2010 odbył się wykład i warsztat na temat 'Samoświadomości kobiet' prowadzony przez Elę Daniluk. Przedstawione zostały rodzaje samoświadomości, jej funkcje, zahamowania i sposoby jej stymulacji. Przedstawione zostało też pokrótce pojęcie świadomości seksualnej kobiet. Uczestniczki miały okazję zrobić krótki test pod hasłem "Na ile jestem świadoma swojej seksualności". Serdecznie dziękujemy za uczestnictwo!

5 lutego 2010 odbyło się kolejne spotkanie z serii Baby Gadają poświęcone 'Psychologii miłości i intymności (bliskości) oraz wyzwaniu jak ją utrzymać'. Spotkanie prowadziła Anna Mazowiecka. W trakcie spotkania rozmawialiśmy na temat tego czym jest intymność i dlaczego niepostrzeżenie znika z naszego życia. Zastanawialiśmy się nad tym jak można ją zatrzymać na dłużej i co robić gdy jesteśmy w tym procesie inicjatorem działań. Okazało się, że temat nie został wyczerpany. Do tematu Miłości w kontekście typów osobowości będziemy wracać... Kiedy? Prawdopodobnie w czerwcu 2010.

23 stycznia 2010 odbyły się warsztaty pod hasłem 'Jak ludzie dobierają się w pary w kontekście analizy transakcyjnej'. Warsztaty prowadziła Anna Mazowiecka. Uczestniczki dowiedziały się czym zajmuje się analiza transakcyjna oraz jak z perspektywy tego modelu osobowości ludzie dokonują wyboru partnerów życiowych. Przyglądaliśmy się wpływowi doświadczeń z dzieciństwa i relacji z poszczególnymi członkami rodziny aby dowiedzieć się jak zostaliśmy zaprogramowani do dokonywania określonych wyborów. Przedstawione zostały sposoby pracy nad sobą i własnym związkiem ze szczególnym naciskiem na przypadki, gdy własny "gust romantyczny" sprowadza na nas więcej kłopotów niż szczęśliwych chwil. Opinie uczestniczek otrzymane po warsztacie jasno wskazują na to, że było to wzbogacające doświadczenie.

8 stycznia 2010 odbyło się w POSKu spotkanie z cyklu Baby Gadają poświęcone psychologii miłości. Spotkanie prowadziła Anna Mazowiecka. W trakcie dyskusji uczestniczki dowiedziały się o fazach przez które przechodzą związki romantyczne i skonfrontowały swoje wyobrażenia o tym, co w związkach jest najważniejsze z tym, co wynika z badań na ten temat. Uczestniczki dzieliły się wzajemnie swoimi doświadczeniami z koleżankami, dzięki czemu wiele osób dowiedziało się nowych rzeczy i spojrzało na rzeczywistość z nieco innej perspektywy.

~

11 grudnia 2009 odbyły się bezpłatne warsztaty z arteterapii. Spotkanie poprowadziła Justyna Sadowska. Była to wspaniała szansa na lepsze poznanie siebie, zrelaksowanie się oraz zwiększenie samoświadomości - wszystko przy pomocy sztuki. Tworzyliśmy własne dzieła sztuki z różnych materiałów, dzieliłyśmy się własnymi spostrzeżeniami na temat wrażeń z procesu tworzenia, na temat rozumienia symboliki tego co stworzyliśmy oraz tego jak praca twórcza pomaga wyrazić siebie i treści niewyrażone w żadnej innej formie. Dzięki zastosowaniu różnych form sztuki doświadczyłyśmy tego jak ruch i muzyka wpływają na psychikę, jak kształtują wyobrażenia, budzą emocje i wspomagają proces wyrażania siebie.

26 listopada 2009 w POSKlubie odbyło się pierwsze spotkanie w nowym cyklu 'Baby Gadają'. Spotkanie prowadziła Anna Mazowiecka - koordynator projektu Akademia Kobiety. Przy kawie i ciastku starałyśmy się odpowiedzieć na pytanie: 'Czego kobiety szukają u wróżek?'. Miałyśmy możliwość zapoznania się z teorią dotyczącą tego typu praktyk, dowiedziałyśmy się co nami kieruje i dlaczego szukamy kontaktu z 'magiczną stroną życia'. Mówiłyśmy także o tradycji andrzejkowej w naszej kulturze, o tym co sprawia że wierzymy wróżkom i czy wierzyć warto, jakie są ryzyka związane z korzystaniem z usług wróżbiarskich. Ania zapoznała nas również z kartami Intuitive Solutions, które skłoniły nas do refleksji nad tym co jest dla nas tak naprawdę ważne. Spotkanie było również wspaniałą okazją do wymiany doświadczeń oraz szczerych rozmów w 'babskim' gronie.

W **2009** odbyły się także warsztaty 'Ja-Ty-My Warsztat integracyjny', 'Stres na łopatkach', 'Sztuka i Ruch'.

W **2008** obchodziliśmy Dzień Kobiet „8 marca inaczej” który obejmował całonocny cykl warsztatów.

W **2008** zespół Akademia Kobiety PPA zorganizował także całonocne warsztaty dla kobiet.