



MY KOBIETY założyłyśmy Akademię Kobiet aby uświadomić Wam wszystkim, jeszcze niepewnym i zagubionym, co to znaczy „BYĆ KOBIETĄ”, cenić swoją wartość i godność, mieć swoje prawa. Pragniemy, aby w AKADEMII KOBIET wszystkie kobiety:

- poznały walor dobrej komunikacji,
- poznały osobistą linię zdrowego i praktycznego odżywiania się,
- nauczyły się zarządzać swoim czasem,
- zaczęły mówić stanowczo i w zgodzie ze sobą NIE i TAK,
- nauczyły się rozpoznawać toksycznych mężczyzn i radzić sobie w trudnych relacjach,
- nauczyły się radzić sobie ze złością, bez atakowania siebie i innych,
- nauczyły się śmiać, tańczyć w rytmie „cha cha”, relaksować się przy aerobiku,
- zadbały o siebie, swój wygląd w sposób specjalny, tak jak dba się o wyjątkową i cenną osobę

Osoby odpowiedzialne za projekt:

Małgorzata i Magdalena

tel. **696 418 885** lub **603 109 767**

Harmonogram spotkań weekendowych

Weekend pierwszy

„Być Kobietą, być Kobietą...” (istota kobiecości. Fakty i mity na temat kobiet)

Koszt sesji: 190 zł (dydaktyka, materiały, obiad, przerwy kawowe)

Weekend drugi

„ JA wiem, JA potrafię, JA kocham i szanuję..” (poczucie własnej wartości)

Koszt sesji: 190 zł (dydaktyka, materiały, obiad, przerwy kawowe)

Weekend trzeci

„Jestem sobą...” (asertywność na co dzień)

Koszt sesji: 190 zł (dydaktyka, materiały, obiad, przerwy kawowe)

Weekend czwarty

„Mów do mnie jeszcze...” (o tym jak skutecznie mówić do... i słuchać innych)

Koszt sesji: 190 zł (dydaktyka, materiały, obiad, przerwy kawowe)

Weekend piąty

„Złość piękności szkodzi?” (tajemnice własnej złości- mechanizm powstawania złości oraz podstawowe sposoby radzenia sobie z nią)

Koszt sesji: 190 zł (dydaktyka, materiały, obiad, przerwy kawowe)

Weekend szósty

„Jem to, co mi służy...” (spotkanie z dietetyczką, tworzenie własnej linii zdrowia)

„Chodź pomaluj mój świat” – teoria (spotkanie teoretyczne z wizażystką)

Koszt sesji: 190 zł (dydaktyka, materiały, obiad, przerwy kawowe)

Weekend siódmy

„Nie lubię poniedziałku” (jak skutecznie zarządzać czasem)
Koszt sesji: 190 zł (dydaktyka, materiały, obiad, przerwy kawowe)

Weekend ósmy

„Spieszmy się kochać ... mężczyzn, tak szybko odchodzą” (o kochaniu za bardzo i innych trudnych relacjach z mężczyznami)
Koszt sesji: 190 zł (dydaktyka, materiały, obiad, przerwy kawowe)

Weekend dziewiąty

„Chodź, pomaluj mój świat” (spotkanie praktyczne z wizażystką)
Koszt sesji: 320 zł (dydaktyka, materiały, obiad, przerwy kawowe)

Weekend dziesiąty - spotkanie ekstra

„Ja kobieta” (podsumowanie spotkań pozytywna autoprezentacja)
Koszt sesji: 235 zł (dydaktyka, materiały, obiad, przerwy kawowe)

Wszystkie warsztaty odbywają się w Centrum Higieny Psychiczej w Kamiennej Górze, ul. Kościuszki 6.

Terminy poszczególnych zajęć zostaną umieszczone jeszcze na stronie: www.centrum-cedr.pl

Podmiot odpowiedzialny za szkolenia

Biuro Obsługi Szkoleń Cedr Sp. z o.o.
tel. +48 784 106 877

emial: biuro@centrum-cedr.pl