# **„Przy sobie – w drodze do równowagi”**

*„To ważne, aby uświadomić sobie, że musisz troszczyć się o siebie, bo nie możesz zatroszczyć się o nikogo innego, dopóki tego nie zrobisz”
– Gabor Mate*

W życiu wiele miejsca zajmuje troska o bliskich, o przyjaciół czy odpowiedzialność za tych na rzecz których pracujemy. Troska stanowi ważny aspekt nasze życia. Gdy codzienność składa się ze zbyt wielu wyzwań istnieje jednak ryzyko wyczerpania, utraty sensu czy przyjęcia roli ratownika, który nie widzi, że sam potrzebuje ratunku. Dlatego tak ważnym jest by pielęgnować zdolność budowania wewnętrznej równowagi, wzmacniać czucie siebie, rozwijać wewnętrzną mapę i sprawdzać wewnętrzną nawigację. Ważne by rozwijać odporność na to co trudne – umieć godzić z tym na co nie mamy wpływu i być sprawczym wobec tego, na co mamy wpływ. Zdolność samoregulacji umożliwia łagodzenie negatywnych konsekwencji kryzysów i daje możliwość szybszego powrotu do stanu równowagi.

Warsztat, na który zapraszamy stanowi spójną propozycję różnych form pracy rozwojowej, wywodzących się z nurtów Gestalt i Mindfulness. Relacyjność czyli fundament doświadczania siebie będzie podstawą naszej pracy grupowej. W bezpiecznych warunkach będziesz miał/miała możliwość przyjrzeć się relacji w jakiej pozostajesz z sobą i relacji w jakie wchodzisz z innymi osobami.

**Obszary i cele pracy**:

1. **Samoświadomość** – triada myśli, emocje, ciało – jaki mam kontakt z sobą samym? Uważność jako droga do samoświadomości i samopoznania. Twoje utrwalone wzorce relacji.
2. **Wyczerpanie/wypalenie** – czy doświadczam wyczerpania/wypalenia? Dlaczego? Jak z tym pracować? „Lejek wyczerpania”.
3. **Relacja priorytetów względem ich realizacji**, relacja obowiązki względem przyjemności. Jak w tych obszarach „egzekwuję” swoją efektywność? System nagród i kar w moim życiu.
4. **Mechanizmy obronne** – jak radzę sobie w relacjach, jakie są moje granice? Daję i biorę - praca nad „sięganiem” i „przyjmowaniem”.
5. **Ja** **– swój przyjaciel czy cenzor?** Moje przekonania o sobie i otaczającym świecie jako wsparcie i jako przeszkoda. Pogłębianie kontaktu z rezyliencją.
6. Wdzięczność, troska, życzliwość i samowspółczucie jako **narzędzia wsparcia siebie**.
7. **Higiena życia codziennego** – czy żyję higienicznie i czy mogę bardziej? Odpowiedzialność za siebie i swoje zdrowie.
8. **Moje sensowne życie**: mapa i nawigacja. Dokąd zmierzam, jak chcę żyć i kim pragnę być?