

WSTĘP

Pomysł na warsztaty dla par i małżeństw zrodził się z naszego doświadczenia w pracy mediacyjnej z parami, które przeżywają trudności w relacji małżeńskiej.

Wielokrotnie obserwowaliśmy pojawiające się trudności związane z **komunikacją**, brakiem umiejętności

rozwiązywania konfliktów

, różnicami w wyobrażeniach dotyczących funkcjonowania w

roli żony, męża, matki i ojca

oraz brakiem świadomości związanej z wnoszonymi do związku

wzorcami funkcjonowania

z rodzin pochodzenia.

Widzieliśmy, że ludzie, którzy dziś się rozstają, kiedyś naprawdę się kochali i gdyby potrafili rozwiązywać konflikty i skuteczniej radzić sobie w sytuacjach trudnych, ich związki pewnie by przetrwały. Przecież każdy, kto decyduje się na małżeństwo szczerze pragnie, aby było ono szczęśliwe. Jednak tylko niektórym parom przez lata udaje się utrzymać radość z bycia ze sobą.

Konflikty, nieporozumienia oraz trudne, pojawiające się w związku emocje, takie jak złość,

gniew, zazdrość, smutek, zawód, rozczarowanie, niechęć powodują, że z czasem dostajemy i dajemy coraz mniej miłości, ciepła i serdeczności, a związek stopniowo rozpada się.

Dlatego stworzyliśmy specjalne warsztaty dla tych, którzy myślą poważnie o swoim związku i chcą aby rozwijał się i umacniał.

Znajdźcie czas, aby w bezpiecznych warunkach, przyjrzeć się waszej relacji i udoskonalić to, co w związku jest ważne i pozwoli go pogłębiać i wspierać.

Po powrocie będzie Wam łatwiej przewyżczać kryzysy, umacniać swoją miłość, odważniej wpływać na związek, by każdy dzień stawał się radością ze wspólnej drogi.

Dzięki warsztatom będziecie mogli w bardziej satysfakcjonujący sposób budować relacje w całej rodzinie, a także być modelami do naśladowania dla swoich dzieci.

Warsztaty przeznaczone są dla par i **małżeństw z kilkuletnim stażem doświadczających trudności**, ale nie będących w ostrym kryzysie.

Małżeństwa w kryzysie mogą skorzystać z mediacji i po ewentualnym ustaleniu i podjęciu odpowiednich działań w późniejszym czasie również będą mogły wziąć udział w warsztatach.

Warsztaty obejmują cykl zajęć poświęconych różnym tematom. Zostały tak zaplanowane, aby każdy kolejny warsztat był pogłębieniem i kontynuacją poruszanych wcześniej tematów.

Wszystkie warsztaty prowadzone są metodami aktywnymi i zawierają tylko niewielkie elementy wykładowe wprowadzające nowe treści. Uczestnicy uczą się nowych umiejętności korzystając z własnego doświadczenia, biorą udział w ćwiczeniach, grach, symulowanych sytuacjach, dyskusjach i na ich podstawie wyciągają wnioski. Wszyscy mają możliwość przećwiczenia nowych zachowań indywidualnie, w parach i w grupie.

Warsztat I „Komunikacja w związku”

Celem warsztatu jest ocena aktualnie posiadanych umiejętności komunikacyjnych oraz nabycie nowych i poszerzenie ich repertuaru w prawidłowej komunikacji małżeńskiej i rodzicielskiej.

Dialog jest jedną z najważniejszych umiejętności, która decyduje o jakości Waszego związku. Rozumienie i właściwe formułowanie swoich potrzeb, oczekiwań, umiejętność słuchania, bycia otwartym na drugą osobę pomogą Wam być bliżej ze sobą. Najważniejsze poruszane w tym warsztacie zagadnienia to:

- * kobiecy i męski styl komunikacji

- * komunikat typu “ja” i informacja zwrotna

- * aktywne słuchanie

* rozwijanie empatii

* bariery w komunikacji

Warsztat II „Rozwiązywanie konfliktów”

Celem warsztatu jest zdobycie wiedzy dotyczącej dynamiki konfliktu oraz poznanie sposobów efektywnego rozwiązywania konfliktów.

Pojawiające się sytuacje konfliktowe uruchamiają w nas silne negatywne emocje, które powodują, że nasze zachowania bywają agresywne i często ranią najbliższych. Warto zatem znać sposoby konstruktywnego wyrażania emocji, świadomie korzystać z umiejętności komunikacyjnych i posługiwać się skutecznymi sposobami rozwiązywania pojawiających się problemów. Najważniejsze poruszane w tym warsztacie zagadnienia to:

* konflikt i jego dynamika

* postawy i zachowania w sytuacjach konfliktowych

* wartości i emocje w związku

* stanowiska i interesy

* sposoby rozwiązywania konfliktów

* współpraca w konflikcie

Warsztat III „Małżeństwo a rodziny pochodzenia”

Celem warsztatu jest umożliwienie małżonkom bardziej świadomego przeżywania i budowania swojej relacji małżeńskiej w odniesieniu do wzorów małżeńskich wyniesionych z rodzin pochodzenia oraz fazy małżeństwa.

Rola kobiety i mężczyzny w związku, bycie żoną, matką, mężem i ojcem jest często największym wyzwaniem naszego życia. Wiąże się z nim, niezależnie od stażu małżeńskiego, wiele wątpliwości i niepokoju. Ważne, aby teoretycznie i praktycznie przyjrzeć się zadaniom związanym z wypełnianiem ról męskich i kobiecych, rolą męża i żony. Warto wiedzieć jakie elementy wprowadzamy świadomie, bo wiążą się z tym, co dla nas ważne i wartościowe, a także z tym, co „dziedziczymy” po naszych rodzicach. Najważniejsze poruszane w tym warsztacie zagadnienia to:

* rodzina jako system

* fazy związku

* kryzysy i ewolucja partnerstwa

* świadome i nieświadome wzory pełnienia ról małżeńskich

- * rola męża i żony - moje zasoby i ograniczenia
- * wyrażanie życzeń, pragnień i oczekiwań względem siebie
- * asertywność w związku

Warsztat IV „Postawy rodzicielskie ”

Celem warsztatu jest umożliwienie małżonkom przyjrzenia się i dokonania oceny własnego stylu wychowawczego oraz wprowadzenie ewentualnych korekt, w oparciu o zdobytą wiedzę i umiejętności.

Sprawdzenie się w roli rodzica, to prawdziwe wyzwanie. Chcielibyśmy, aby nasze dzieci były mądre, dobre, wrażliwe, szczęśliwe, spełnione i osiągały sukcesy w życiu osobistym i zawodowym. Jakie są granice zdrowego wychowania, ile zależy od nas rodziców, a ile od możliwości dzieci – to pytania które często sobie stawiamy. Najważniejsze poruszane w tym warsztacie zagadnienia to:

- * relacja dorosły – dorosły i relacja rodzic - dziecko
- * różne style i techniki wychowawcze
- * narzędzia wychowawcze

* granice poznawcze, emocjonalne, fizyczne, materialne w relacjach z dziećmi

* autorytet rodzicielski

Harmonogram

Dzień I

10.00 - 11.00 – przyjazd, zakwaterowanie

11.00 – 14.30 – zajęcia w tym 15 min przerwy

14.30 – 15.30 – przerwa obiadowa

15.30 – 19.00 - zajęcia w tym 15 min przerwy

19.00 - kolacja

20.00- projekcja filmu lub wspólne zabawy

Dzień II

9.00 - śniadanie

10.00 – 12.00 – zajęcia

12.00 – 12.30 – przerwa kawowa

12.30 – 14.00 – zajęcia

14.00 - obiad