

Czas na relacje

Budowanie i naprawa

Kurs on-line

Tematy i plan warsztatów:

Tematy:

1. Konflikt to szansa?
Rozwój relacji
2. Gra o tron w relacjach
damsko-męskich
3. Budowanie i destrukcja
w relacjach

Plan:

- Konferencja: 35 min.
- Ćwiczenia: 20 min.
- Dyskusja: 25 min.

3 spotkania na ZOOM
w kolejne środy w godz.
18:00-19:20 (80 minut)



www.beata.kolodziej.edu.pl

Prowadzenie kursu:

BEATA KOŁODZIEJ

TEMAT 1 - Konflikt to szansa? Rozwój relacji

- ▶ Czym jest konflikt?
- ▶ Przyczyny konfliktów w relacjach
- ▶ Sposoby przezwyciężania konfliktów
- ▶ Komunikacja w sytuacjach konfliktowych

TEMAT 2 - Gra o tron w relacjach damsko-męskich

- ▶ Różnice w myśleniu o relacjach
- ▶ Różne modele relacji i rodziny - co wybrać
- ▶ Wygrywanie i przegrywanie w relacji
- ▶ Seks jako oręż czy rodzaj komunikacji?

TEMAT 3 - Budowanie i destrukcja w relacjach

- ▶ Dynamika emocji w relacjach
- ▶ Mechanizmy destrukcyjne
- ▶ Dobre praktyki w relacjach
- ▶ Komunikaty budujące relacje - struktura

PO CO JEST TEN KURS?

Czy masz pewność, że twoja relacja jest trwała? Czy rzeczywiście kryzysu nie da się przezwyciężyć? Czy nie da się już nic naprawić? Czujesz zmęczenie i zniechęcenie? Nie trać czasu na kłótnie - naucz się rozmawiać. Pomoże ci w tym Kurs „Czas na relacje”. Otrzymasz konkretne rady dotyczące naprawiania relacji i budowania ich na dobrych zasadach. Nauczysz się lepiej rozumieć siebie i swoich bliskich, a także poznasz skuteczne sposoby rozwiązywania problemów.

KIM JEST BEATA KOŁODZIEJ?

To autorka książek poświęconych relacjom, kobiecości i męskości, wydanych przez RTCK i Homo Dei. Od 7 lat prowadzi warsztaty z kobiecości i budowania dobrych relacji. Cykliczne warsztaty odbywają się m. in. w Tyńcu. Opracowała dziesięć prostych zasad, które można skutecznie wprowadzić w życie. Przez ostatnie lata pomogła wielu osobom poprawić trudne relacje w małżeństwach, rodzinach i pracy. W swoich warsztatach kładzie nacisk na to, by uczestnicy lepiej zrozumieli siebie, poznali swoją wartość i uwierzyli, że chociaż życie jest zadaniem niełatwym, to może przynosić radość i satysfakcję. Więcej informacji znajdziesz na naszym blogu.

CO OTRZYMASZ ZAPISUJĄC SIĘ NA KURS

- Trzy cotygodniowe warsztaty na ZOOM oraz link dostępowy do nagrań przez cały czas trwania kursu +10 dodatkowych dni. Nie musisz martwić się, jeśli coś ci wypadnie akurat w dniu warsztatów. Możesz pracować nad swoimi relacjami 24h na dobę w dowolnym miejscu.
- Bezterminowy dostęp do zamkniętej grupy na FB, na której uczestnicy kursu mogą wymieniać się doświadczeniami i zadawać pytania prowadzącej.
- Dostęp do jednego dodatkowego spotkania dyskusyjnego na ZOOM z Beatą Kołodziej, na którym możesz zadać własne pytania i uzyskać pomoc.

Bezpłatne spotkanie wprowadzające- w środę 28 kwietnia 2021. Aby wziąć w nim udział zapisz się, wysyłając e-maila na adres biuro@pmdc.pl.

Konsultacje

Rozmowa indywidualna on-line

www.beata.kolodziej.edu.pl



Beata Kołodziej

Konsultacje

Kiedy:	Termin do uzgodnienia
Gdzie:	Spotkanie zdalne na ZOOM
Czas:	40 minut

KIM JEST BEATA KOŁODZIEJ?

To autorka książek poświęconych relacjom, kobiecości i męskości, wydanych przez RTCK i Homo Dei. Od 7 lat prowadzi warsztaty z kobiecości i budowania dobrych relacji. Cykliczne warsztaty odbywają się m. in. w opactwie benedyktynów w Tyńcu.

Opracowała dziesięć prostych zasad, które można skutecznie wprowadzić w życie. Przez ostatnie lata pomogła wielu osobom poprawić trudne relacje w małżeństwach, rodzinach i pracy. W swoich warsztatach kładzie nacisk na to, by uczestnicy lepiej zrozumieli siebie, poznali swoją wartość i uwierzyli, że chociaż życie jest zadaniem niełatwym, to może przynosić radość i satysfakcję. Dobre relacje natomiast nadają życiu sens i smak.

Więcej informacji znajdziesz w artykułach na naszym blogu oraz na stronie internetowej www.beata.kolodziej.edu.pl

GDZIE MOŻNA POSŁUCHAĆ BEATY KOŁODZIEJ?

Filmy i podcasty możesz znaleźć na witrynie [Czas na relacje-Beata Kołodziej](#) na portalu YouTube.

PO CO SĄ KONSULTACJE?

Konsultacje dają możliwość zadawania pytań dotyczących własnych problemów i wątpliwości. Umożliwiają rozmowę w cztery oczy w komfortowych warunkach - w uzgodnionym terminie i w domu. Dotyczą tematów budowania dobrych relacji, praktycznych trudności w relacjach oraz są uzupełnieniem wiedzy zawartej w publikacjach oraz na warsztatach Autorki.

Nie jest to rodzaj terapii ani kierownictwa duchowego, ale forma mentoringu w oparciu o wieloletnie doświadczenie Autorki.

JAK UMÓWIĆ SIĘ NA KONSULTACJĘ? TO PROSTE!

1. Wykup konsultację na stronie sklepu i wpisz w uwagach preferowany przez siebie dzień oraz ewentualnie godzinę spotkania. Konsultacje odbywają się w piątki pomiędzy godz. 12:00 - 14:40 oraz czwartki pomiędzy 16:00 a 18:40. Rozpoczynają się o każdej pełnej godzinie i trwają 40 minut.
2. Otrzymasz e-maila zawierającego potwierdzenie terminu lub propozycję innych terminów (data+godzina) do wyboru z prośbą o potwierdzenie. Jeśli żaden ci nie pasuje, uzgodnimy telefonicznie datę odpowiednią dla obu stron.
3. Po uzgodnieniu daty i godziny spotkania otrzymasz mailem indywidualny link na spotkanie na ZOOM.

Kursy on-line i konsultacje REGULAMINY

www.beata.kolodziej.edu.pl



REGULAMIN WARSZTATÓW:

1. Uczestnicy **rejestrują się** na Kurs przy pomocy przesłanego linku, przed terminem pierwszego spotkania na Zoom oraz zgłaszają się na spotkanie **15 minut przed każdą konferencją**.
2. Zakupiony kurs dotyczy 1 uczestnika. Obowiązuje zakaz podawania linku osobom trzecim.
3. W sprawach technicznych obowiązuje stosowanie się do uwag i poleceń prowadzącej. Prosimy także o włączenie kamery, jeśli jest taka możliwość.
4. Warsztaty podlegają prawom autorskim. Nie wyrażamy zgody na nagrywanie. Nagrania własne udostępnimy uczestnikom na cały czas trwania kursu + 10 dni.
5. Wizerunki uczestników nie są nagrywane. Może zostać nagrany dźwięk z rozmów uczestników z prowadzącą. Nagrania nie będą upublicznione, a jedynie czasowo udostępnione dla uczestników kursu.
6. Uczestników obowiązuje życzliwy i nieoceniający styl odnoszenia się do siebie nawzajem podczas dyskusji.
7. Niestosowanie się do zasad Regulaminu może skutkować usunięciem ze spotkania.
8. Nie ma możliwości zwrotu zapłaconej kwoty. W przypadku nieobecności jest możliwość korzystania z naszych nagrań.
9. Organizator nie bierze odpowiedzialności za ewentualne problemy techniczne występujące po stronie uczestnika (np. słaba jakość połączenia Internetowego, usterki sprzętowe itp.) uniemożliwiające efektywny udział w zajęciach.

REGULAMIN KONSULTACJI:

1. Uczestnik uzgadnia termin pocztą elektroniczną, po zakupie. Uczestnik otrzymuje drogą e-mailową, przed terminem konsultacji, link umożliwiający udział w spotkaniu. Zakupiona konsultacja dotyczy 1 uczestnika (maks. 2 osób/pary przy 1 urzędzeniu).
2. Uczestnik proszony jest o włączenie kamery podczas konsultacji.
3. Nie wyrażamy zgody na nagrywanie konsultacji.
4. Tematem konsultacji są kwestie dotyczące relacji. Obowiązuje atmosfera szacunku i zrozumienia.
5. Niestosowanie się do Regulaminu może skutkować zakończeniem spotkania.
6. Nie ma możliwości zwrotu wpłaconej kwoty. Istnieje możliwość skorzystania z konsultacji w innym, uzgodnionym z prowadzącą terminie, jeśli nieobecność została zgłoszona co najmniej 24 godziny przed spotkaniem, na adres **biuro@pmdc.pl**
7. Organizator nie bierze odpowiedzialności za ewentualne problemy techniczne występujące po stronie uczestnika (np. słaba jakość połączenia Internetowego, usterki sprzętowe itp.) uniemożliwiające w pełni efektywny udział w konsultacjach.

Zakup konsultacji lub kursu oznacza akceptację regulaminu.

UWAGA:

Konferencje i konsultacje dotyczą tematów budowania dobrych relacji, praktycznych trudności w relacjach oraz są uzupełnieniem wiedzy zawartej w publikacjach Autorki. Nie jest to rodzaj terapii ani kierownictwa duchowego ale forma mentoringu w oparciu o wieloletnie doświadczenie Autorki.