

## SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA BEMOWO

zaprasza do wzięcia udziału  
W  
BEZPŁATNYCH WARSZTATACH:

„Skoncentrowany na emocjach trening umiejętności dla rodziców  
*Emotion Focused Skills Training for Parents (EFST-P)*”.

Spotkania będą prowadzone przez:

**Magdalenę Józwik i Krzysztofa Błażejewskiego**

w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Bemowo,  
przy ul. gen T. Pełczyńskiego 28 E w Warszawie.

Warsztaty dla rodziców, które prowadzone są w oparciu o nowoczesną metodę EFST-P (*Emotion Focused Skills Training for Parents*), koncentrującą się na emocjach rodzica i jego dziecka, niezależnie od wieku dziecka.

Warsztaty trwają 16 godzin: 4 dni po 4 godziny,  
**SĄ BEZPŁATNE.**

Dzięki warsztatom każdy uczestnik będzie mógł poznać narzędzia, które ułatwią:

- poruszanie się w zagmatwanym świecie uczuć,
- pracę nad wspólnymi emocjami,
- ponowne wyznaczenie granic,
- wspieranie dziecka w jego emocjach i relacjach.

Każda osoba, która ukończy warsztat, będzie mogła dodatkowo skorzystać z **3 godzin bezpłatnych konsultacji**, których celem jest wspieranie rodzica w obszarze objętym warsztatami.

### **Ważne informacje organizacyjne:**

- warsztaty są przeznaczone dla rodziców – mieszkańców m.st. Warszawy,
- udział w warsztatach jest **bezpłatny**,
- w jednej grupie warsztatowej możliwy jest udział tylko jednego rodzica – pary rodzicielskie mogą wziąć udział w warsztatach, ale zapraszamy każdą z osób do oddzielnych grup,
- po ukończeniu warsztatów każdy uczestnik będzie miał możliwość skorzystania z dodatkowych 3 godzin konsultacji z jednym z trenerów prowadzących zajęcia,

- konsultacje dla rodziców powinny być przeprowadzone nie później niż 30 dni od dnia zakończenia warsztatu
- liczba miejsc jest ograniczona, a o przyjęciu na warsztaty decyduje kolejność zgłoszeń.

**Udział w warsztatach nie jest rekomendowany dla osób pozostających w aktywnym uzależnieniu od substancji psychoaktywnych oraz aktywnym kryzysie psychicznym.**

### **Grupa V**

Spotkania w następujących terminach:

**10.05.2024 r.** - godz. 17.00 - 21.00

**11.05.2024 r.** - godz. 10.00 - 14.00

**18.05.2024 r.** - godz. 10.00 - 14.00

**19.05.2024 r.** - godz. 10.00 - 14.00

Miejsce: Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bemowo  
ul. gen. T. Pełczyńskiego 28 E, Warszawa

**Zapisy – formularz pod adresem:**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf0UBQglwurEDYOs6HKxexOrgCzfIDVZFKdduE2KqN3naV5g/viewform> -

**PROSZĘ WYBRAĆ I ZAZNACZYĆ: GRUPA V**

Zapraszamy