

09/05 — „Kiedy JESTEM a kiedy ZNIKAM „- Jak nie tracić siebie w relacjach z innymi.

Dla osób, które zbyt łatwo się dopasowują i chcą odzyskać swój głos na równi.

Jeśli masz tendencję do rezygnowania z siebie, by utrzymać spokój, by było miło lub by zadbać o czyjeś zadowolenie — ten warsztat pomoże Ci wrócić do uznania siebie po partnersku. To praca rozwojowo-terapeutyczna nad sposobem bycia z innymi, który sprawia że relacje wymagają wysiłku lub mogą wywoływać zmęczenie.

Zyskasz wiedzę i umiejętności:

- skąd bierze się nadmierne dopasowanie
- jak wracać do siebie w relacji, nie tracąc bliskości
- jak komunikować sprzeczności bez napięcia i strachu
- jak budować więź, nie rezygnując z własnych potrzeb

Format:

- kameralna grupa: 10 osób
- 6,5 intensywnych godzin
- połączenie doświadczenia i konkretnej wiedzy psychoterapeutycznej
- dodatkowe spotkanie walidacyjne online (1h) - 12/05/2026, godz. 19:30 (dla chętnych)
- Miejsce: Warszawa
- Koszt: 800 PLN
- **Rezerwacja:** Miejsce zapewnione po wpłacie całości lub zaliczki 400 zł (do 30 kwietnia 2026). Resztę możesz uregulować w dniu warsztatu.

Zapisy odbywają się przez formularz Google: <https://forms.gle/qnnDE4AU9jjuPz1R7>

W razie pytań lub wątpliwości zapraszam do kontaktu:

mail: relacjewpraktyce.warsztaty@gmail.com

telefon: **511 488 008**

Prowadząca: Ewelina Kubicka — jestem certyfikowaną psychoterapeutką integracyjną oraz terapii par (EFT-C), psychologiem z wieloletnim doświadczeniem klinicznym i terapeutycznym, trenerką. Integruję podejście psychoterapeutyczne z pracą z ciałem i podświadomością, dostosowując metody pracy do indywidualnych potrzeb. Prywatnie: żona, mama trójki wspaniałych ludzi, dwóch psów i dwóch kotów:) Kompas mocy i spokoju nastawiony na krąg ludzi, żagle i las:)