

## 11/04 — „Statek bez celu, dryfuje...” – Relacje w Praktyce

### **Dla osób, które chcą lepiej rozumieć siebie w kontaktach z innymi i budować zdrowe relacje.**

Ten warsztat jest dla Ciebie, jeśli czujesz, że w relacjach często działasz „na autopilocie”, powtarzasz jakieś schematy. To spotkanie pozwoli Ci, zobaczyć siebie z większą jasnością i odkryć jak chcesz w relacjach budować określony sposób więzi wedle indywidualnych potrzeb.

### **Co wyniesiesz z warsztatu:**

- głębsze zrozumienie i rozpoznawanie swoich schematów relacyjnych
- umiejętność ustawiania kompasu relacji na swoje potrzeby bezpiecznej więzi
- więcej spokoju, pewności i lekkości w kontaktach osobistych i zawodowych

### **Dla kogo:**

- dla osób, które chcą budować zdrowsze, bardziej wspierające relacje
- dla wrażliwych, przeciążonych codziennym tempem i szukających oddechu

### **Format :**

- kameralna grupa: 10 osób
- 6,5 intensywnych godzin
- połączenie doświadczenia i konkretnej wiedzy psychoterapeutycznej
- dodatkowe spotkanie walidacyjne online (1h) — 15/05/2026, godz. 19:30 (dla chętnych)
- **Miejsce:** Warszawa
- **Koszt:** 800 PLN
- **Rezerwacja:** Miejsce zapewnione po wpłacie całości lub zaliczki 400 zł (do 31 marca 2026). Resztę możesz uregulować w dniu warsztatu.

Zapisy odbywają się przez formularz Google : <https://forms.gle/H1XJC55KUwM1xnMb7>

W razie pytań lub wątpliwości zapraszam do kontaktu:

mail: [relacjewpraktyce.warsztaty@gmail.com](mailto:relacjewpraktyce.warsztaty@gmail.com)

telefon: **511 488 008**