

PROGRAM

31. edycji Festiwalu dla Kobiet PROGRESSteron we Wrocławiu

11-12 kwietnia, 18-19 kwietnia, 25-26 kwietnia 2015

psychoedukacja

WARSZTAT: "Poskromić w sobie dzikie zwierzę – jak kontrolować swój gniew"
– trening rozwoju osobistego / Łukasz Krawętkowski

WARSZTAT: "Zdrowy egoizm jest modny!" – budowanie poczucia własnej wartości
/ Kinga Łakomska

WARSZTAT: Grunt do zmiany – wprowadzenie do procesu osobistej transformacji w ujęciu Gestalt
/ Jacek Panster

WARSZTAT: Kiedy radość prowadzi / Iwona Kopacz, Dominika Jeziorek-Waluś

WARSZTAT: Kobiety, które kochają za bardzo / Kinga Łakomska

WARSZTAT: Konflikt buduje związek – jak konstruktywnie wyjść z kryzysu w relacji partnerskiej
/ Łukasz Krawętkowski

WARSZTAT: 🤝 Labirynt – czyli droga do siebie. Planuję swoje życie w zgodzie ze sobą.
/ Izabella Świłło

WARSZTAT: O mnie się nie martw – kobieta niezależna / Kinga Łakomska

WARSZTAT: Odgruzowujemy, czyli wiosenne porządki samej siebie / Ewa Nieć

WARSZTAT: Odwaga bycia sobą – THE DARING WAY™ by Brené Brown / Joanna Chmura

WARSZTAT: Przekonania, które mnie ograniczają / Kinga Łakomska

WARSZTAT: Słuchać, żeby usłyszeć / Katarzyna Żak-Ratajczak

WARSZTAT: 🤝 Stres jest zły gdy panuje nad tobą – jest dobry, gdy ty panujesz nad nim.
O sztuce radzenia sobie z codziennymi napięciami / Aleksandra Stanek

WARSZTAT: Zostań własnym Coachem – sztuka odkrywania i wspierania własnego potencjału
/ Kinga Łakomska

rozwój osobisty - inne

WARSZTAT: ✨ Być dla siebie przyjacielem – warsztat o poczuciu własnej wartości / Aleksandra
Watras

WARSZTAT: Idealna pułapka – siła perfekcjonizmu / Malwina Huńczak

WARSZTAT: Ile jestem warta? – budowanie poczucia własnej wartości / Barbara Plewczyńska

WARSZTAT: Kobięca siła – poczuj ją w sobie / Marta Maj-Stanis, Inga Kobiela

WARSZTAT: MIĘKKA TARCZA. W poszukiwaniu swojego ukrytego piękna i odwagi w jego
uzewnętrznianiu / Iwona Kopacz

WARSZTAT: Odkryj siłę w sobie i kreuj z odwagą życiowe zmiany / Eliza Borowiak

WARSZTAT: Świadomość ciała – warsztat dla nastolatek od 16 do 18 lat

/ Dominika Jeziorek-Waluś

coaching

WYKŁAD: Kobieta z kasą / Justyna Żejmo

WARSZTAT: Postaw na sukces, postaw na siebie! – jak osiągnąć własną niezależność
/ Justyna Glińska

WARSZTAT: Singielka w wielkim mieście – jak znaleźć wymarzonego mężczyznę i przyciągnąć
jego uwagę / Emilia Busłowicz

WARSZTAT: Umysł Szczęśliwej Kobiety / Justyna Żejmo

WARSZTAT: Zainspiruj się do dobrych zmian – zostań swoim własnym coachem
/ Aleksandra Stanek

aktywność zawodowa

WARSZTAT: Artystka czy specjalistka czyli rób to, do czego jesteś stworzona / Monika Mostowik

WARSZTAT: Biznes z Pasją na Miarę Potrzeb Rynku- jak utrzymać się z tego, co lubisz robić?
/ Sylwia Zięba

WARSZTAT: Co kryje nasze pismo – warsztaty grafologii / Bożysława Andrzejewska

edukacja

WARSZTAT: Skuteczne wykorzystywanie swojego umysłu – kinezylogia P.Dennisona
/ Anna Brzeska

wychowanie

WARSZTAT: "Rodzic-lider" – czyli jak być blisko i nie dać sobie wejść na głowę / Joanna Bzdion

WARSZTAT: Ziarna połówki jabłka – jak wychowywać dziecko po rozstaniu.
Gestaltowski warsztat rozwojowy dla mamy i taty / Iwona Kopacz

zdrowie

WYKŁAD: Aby ciało nie rdzewiało a my wraz z nim / Agnieszka Biernat

WYKŁAD: Dziecko nadpobudliwe a jego dieta / Agnieszka Biernat

WARSZTAT: ✨ Ekokulnaria – zdrowa kuchnia przy małym budżecie / Agnieszka Biernat

WYKŁAD: Sposób na niejadka / Agnieszka Biernat

WARSZTAT: Spotkanie z dźwiękiem mis i gongów tybetańskich / Renata Krigel

WARSZTAT: Top 20 – super foods dla kobiet / Maria Nowak-Szabat

WARSZTAT: Tworzymy zdrowe słodczyce – kreatywny warsztat kulinarny / Maria Nowak-Szabat

WARSZTAT: Zachcianki pod kontrolą – emocje i jedzenie / Maria Nowak-Szabat

wizerunek

WARSZTAT: 🙌 Coaching wizerunku czyli sztuka makijażu i akceptacji swojego wizerunku
/ Iwona Kopacz

WARSZTAT: EKOuroda – jak zadbać o naturalne piękno w sobie / [Patrycja Kondracka](#)

WARSZTAT: Facefitness – jak pozbyć się zmarszczek dzięki gimnastyce twarzy
/ [Patrycja Kondracka](#)

WARSZTAT: Moda na szczęście – wyglądam i czuję się pięknie, kobieco, pewnie!
/ [Kamila Bielawska](#)

WARSZTAT: Pełny remanent wizerunku / [Basia Józefiak](#)

WARSZTAT: Podkreśl Swoje Naturalne Piękno – Warsztaty ECO Makijażu / [Zuzanna Kulawiak](#)

praca z ciałem

WARSZTAT: „Twój Głos – Twoja Siła”- warsztat emisji głosu i autoprezentacji / [Dariusz Lech](#)

WARSZTAT: Belly Dance Fitness / [Małgorzata "Mahtab" Pluta](#)

WARSZTAT: Joga – rozbudzanie transformującej energii kobiecości / [Dominika Hrycaj](#)

WARSZTAT: Joga Hormonalna wg. Dinah Rodrigues / [Agnieszka Grobelna](#)

WARSZTAT: Krok po kroku do uważności ciała / [Agnieszka Zygmunt](#)

WARSZTAT: Warsztaty medytacji dynamicznych według OSHO / [Joanna Florczak](#)

WARSZTAT: 👉 Zmuś ciało do pracy i pocuj się lekko... – warsztat pracy nad prawidłową postawą i chodem / [Anna Szopa](#)

muzyka

WARSZTAT: 👉 Chcę i mogę śpiewać. Warsztaty śpiewu naturalnego. / [Barbara Wilińska](#)

plastyka

WARSZTAT: Decoupage i transfer – przenoszenie wydruków na drewniane powierzchnie
/ [Betina Strutyńska](#)

WARSZTAT: Korale wykonane techniką "Mokume gane" / [Małgorzata Wawrzynczak](#)

WARSZTAT: Kubki, misy, dzbaneczki – warsztaty ceramiczne / [Kacper Kuźnicki](#)

WARSZTAT: Lampion Tiffany'ego – kolor, światło, nastrój w Twoim domu
/ [Zbigniew Polaczyk, Małgorzata Sobczyk](#)

WARSZTAT: Nauka toczenia na kole garncarskim / [Kacper Kuźnicki](#)

WARSZTAT: 👉 Pielgrzymi pióra. Wstęp do kaligrafii łaćńskiej – uncjała / [Barbara Wilińska](#)

twórczość

WARSZTAT: 👉 Cyfrowe zabawy ze światłem – warsztaty fotografii cyfrowej / [Robert Wyłupek](#)

WARSZTAT: Ekologiczny ogród przyjazny zwierzętom / [Joanna Bernatt](#)

WARSZTAT: Ogrodowe metamorfozy – zostań projektantem swojego kawałka zieleni
/ [Joanna Bernatt](#)

WARSZTAT: 👉 Wiklinowe plotkowanie / [Zbigniew Polaczyk, Małgorzata Sobczyk](#)

WARSZTAT: Wiosenne przebudzenia – warsztat florystyczny / [Joanna Dudzińska](#)

WARSZTAT: Wypisać siebie czyli autoterapeutyczna moc pisania / [Monika Mostowik](#)

Szczegóły oraz rezerwacje na www.dojrzewalnia.pl, PROGRESSteron Wrocław

Zapraszamy do kontaktu
Fundacja Strefa Inspiracji
Dojrzewalnia Róż Wrocław
wrocław@dojrzewalnia.pl
tel. 695 464 970