



Fundacja

C.E.L. zaprasza do udziału w bezpłatnej grupie wsparcia dla ojców, chcących rozwijać swoje kompetencje rodzicielskie oraz tworzyć lepsze życie dla siebie i swoich bliskich.

Program „Z krzywej na prostą” to 56 godzin intensywnej pracy w grupie, prowadzonej dla mężczyzn przez mężczyzn. Zajęcia startują 11 stycznia 2020 roku i potrwają do 4 kwietnia.

Ten program jest dla Ciebie:

- Jeśli jesteś Ojcem lub życie postawiło Cię w tej roli
- Jeśli nie chcesz gubić się w tym, co do Ciebie należy
- Jeśli chcesz świadomie wpływać na to, co od Ciebie zależy
- Jeśli nie zawsze udaje Ci się realizować tego co dla Ciebie ważne
- Jeśli mierzysz się z trudnościami w istotnych dla Ciebie relacjach
- Jeśli brakuje Ci dobrych rodzinnych wzorców roli Mężczyzny i Ojca
- Jeśli chcesz lepiej radzić sobie też w innych rolach życiowych
- Jeśli zmierzyłeś się z problem nadużywania alkoholu w rodzinie i/lub w swoim życiu i jesteś już trzeźwy

Podczas spotkań uczestnicy zastanowią się nad tym:

- jak rozumieją rolę mężczyzny, partnera, pracownika...
- jak realizują swoje ojcostwo
- z czym jest trudno, a co cieszy
- co nuży, a co służy?

Będą uczyć się:

- jak rozpoznawać to co jest ważne i potrzebne
- jak radzić sobie w sytuacjach, w których nie jest łatwo
- jak wyznaczać cele życiowe, żeby dało się je realizować z przyjemnością
- jak na co dzień korzystać z umiejętności porozumiewania się bez przemocy
- jak sensownie reagować w relacji rodzic-dziecko

- jak współpracować z matką dzieci i rodziną
- jak tworzyć lepsze życie dla siebie i swoich bliskich
- skąd czerpać moc i siłę do zmian

Start: 11 stycznia 2020

Koniec: 4 kwietnia 2020

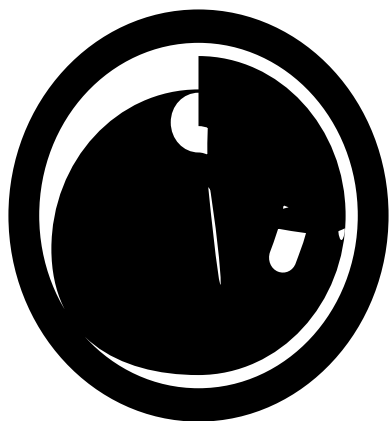
Organizatorzy zaplanowali osiem 4h sesji wtorkowych (17:30-21:30) oraz trzy 8h (10:00-18:00) sesje sobotnie: 11 stycznia, 8 lutego, 4 kwietnia.

Zgłoszenia:

Aby zapisać się na zajęcia i umówić się na spotkanie należy zadzwonić pod numer: 22 646-22-56

Zajęcia odbywają się w siedzibie Fundacji C.E.L przy ulicy Wiśniowej 42 lok. 39. Oferta przeznaczona jest tylko dla mieszkańców Warszawy. Zajęcia są nieodpłatne.

Zajęcia grupowe organizowane przez Fundację C.E.L realizowane są w ramach zadania: Szkoła Kompetencji Życiowych dla Rodziców i Dorosłych Członków Rodzin dzięki współfinansowaniu ze środków m.st. Warszawy.



Oprac. na podstawie informacji [Fundacji C.E.L.](http://Fundacja.C.E.L.)