

Warsztaty dla seniorów



Ubrani w (Pewność) Siebie

Zapraszamy Cię na zajęcia!

„Ubrani w (Pewność) Siebie” to cykl pięciu spotkań warsztatowych o tematyce budowania pewności siebie, poprzez odkrywanie swojego unikalnego stylu/marki osobistej, który harmonizuje z wewnętrznymi wartościami. Warsztaty stanowią pracę rozwojową polegającą na transformacji osoby jako całości - uwzględniają to, co w nas na zewnątrz (ciało i wizerunek) i w naszym wnętrzu (oddech, emocje i myśli).

Dla komfortu naszych uczestników, warsztaty będą odbywać się w grupie zamkniętej (stałą grupą uczestników pracujących wspólnie we wszystkich zajęciach z cyklu). Zadbamy o ciepłą i przyjazną atmosferę akceptacji, przynależności i wymiany refleksji, którą zapewni nasza empatyczna prowadząca.

Przyjdź do nas i zobacz w czym tak naprawdę jest Ci do twarzy. Poznaj siebie na nowo w kwiecie wieku, zyskaj dobre samopoczucie i ciesz się życiem w każdej jego fazie. My Ci w tym pomożemy!

Informacje o prowadzącej

Justyna Wójcik – Radecka, Ubrana w Siebie – Założycielka marki Ubrana w Siebie, dyplomowana trenerka umiejętności psychospołecznych, certyfikowana trenerka grupowa i mentalna, stylistka, mentorka. Prowadzi warsztaty rozwojowe, sesje indywidualne oraz szkolenia dotyczące rozwoju osobistego, stylizacji i zmiany garderoby. Obecnie jest w trakcie studiów Psychologii na SWPS. Prowadzi warsztaty i sesje indywidualne między innymi w Centrum Praw Kobiet, z Fundacją SupeRoleModels, Areszcie Śledczym na Grochowie, a także prowadzi warsztaty w ramach projektów finansowanych przez urzędy warszawskich dzielnic, między innymi Wawer i Bielany.

Jak się przygotować do zajęć?

Po prostu przyjdź i podaruj sobie czas.



Realizator projektu:



Partner projektu:



Program zajęć w 2025 r. – Dzielnica Bielany

Zajęcia	Zakres zajęć	Prowadząca	Termin	Adres
Warsztat 1	KIM DZIŚ JESTEM I JAKĄ HISTORIĘ O SOBIE OPOWIEM To warsztat psychologiczny, który pomaga przyjrzeć się sobie w nowy sposób. Dotyczy budowania poczucia własnej wartości i kształtowania opowieści, jaką tworzymy o sobie w codziennym życiu. Uczestnicy będą mieli okazję zastanowić się, w jakie role wchodzi na co dzień – zawodowe, rodzinne, społeczne – i jak można być sobą, nie zatracając się w oczekiwaniach z zewnątrz.	Justyna Wójcik - Radecka	11.09 Godz. 11.00-14.00	MAL, ul. Kasprowicza 14
Warsztat 2	NA CO SIĘ DZIŚ ODWAŻĘ, CZYLI BÓJ SIĘ I DZIAŁAJ MIMO LĘKU! To warsztat, który pokazuje, jak lęk nie musi nas zatrzymać. Porozmawiamy o odwadze – nie jako braku strachu, ale jako zdolności działania mimo niego. Przyjrzymy się, gdzie w życiu potrzebujemy odwagi i jak wygląda ona w codziennych wyborach: w ubiorze, wyglądzie, relacjach czy pracy.	Justyna Wójcik - Radecka	25.09 Godz. 11.00-14.00	BOK, ul. Goldoniego 1
Warsztat 3	MAM DZIŚ SPOTKANIE Z KIMŚ WAŻNYM, CZYLI O SAMO-WSPÓŁCZUCIU I SAMOAKCEPTACJI Warsztat o tym, czym jest i czym nie jest akceptacja, jak ją w sobie wytrenować bez strachu zatracenia siebie i swoich wartości. Nauczymy się, czym akceptacja jest naprawdę – a czym nie jest – i jak ją rozwijać, nie tracąc poczucia tożsamości czy granic.	Justyna Wójcik - Radecka	09.10 Godz. 11.00-14.00	MAL, ul. Kasprowicza 14
Warsztat 4	CZASAMI CZUJĘ SIĘ JAK KOSMITA To warsztat o różnorodności osobowości, temperamentów i stylów funkcjonowania. Porozmawiamy o tym, jak znajomość własnego typu osobowości pomaga w podejmowaniu decyzji, rozumieniu siebie i budowaniu stylu życia, który jest naprawdę nasz. W programie test osobowości DISC.	Justyna Wójcik - Radecka	23.10 Godz. 11.00-14.00	BOK, ul. Goldoniego 1
Warsztat 5	POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI TO NIE UCZUCIE Warsztat, który rozprawia się z mitem, że pewność siebie to coś, co się ma lub nie ma. Zobaczysz, że to efekt codziennego działania i budowania relacji ze sobą. Skupimy się na tym, jak dbanie o siebie i rozwój osobisty przekładają się na realne poczucie wartości.	Justyna Wójcik - Radecka	13.11 Godz. 11.00-14.00	MAL, ul. Kasprowicza 14

Zajęcia odbywają się w **Bieleńskim Ośrodku Kultury przy ul. Carla Goldoniego 1** oraz **Miejscu Aktywności Lokalnej przy ul. Kasprowicza 14 w Warszawie.**

Więcej informacji i zapisy na warsztaty na stronie: www.fundacjatownajtransformacja.pl

Projekt realizowany w ramach zadania publicznego pod nazwą: „Działania prozdrowotne oraz trening umiejętności manualnych i kognitywnych w procesie zmian okresu późnej dorosłości”