

Catalog de ateliere 2017/2018

Dragii mei,

Toată lumea umblă după cadouri zilele astea și toți părem să avem multe scopuri. Ca să nu riscăm să pierdem însă și sensul în toată agitația sărbătorilor, v-am pregătit mai jos o serie de 10 ateliere pentru suflet. Unele sunt de o jumătate de zi, altele de o zi, unele de familie, altele de grup. Le puteți cumpăra pentru voi sau le puteți face cadou cuiva drag. Vă asigur că merg foarte bine ca și garnitură pe lângă multele obiecte pe care le dăruim cu toții în perioada aceasta!

Ateliere de 3 – 4 ore

1. Atelier creativ pentru întărirea relațiilor în familie Cine e familia noastră?

Durata: 3 ore, cu o pauză de 15 minute. Materialele sunt incluse.

Ce vom face: povestea familiei, cine sunt eu și cum vreau să fiu tratat, valorile familie noastre. Vom folosi modelaj, desen, construirea de povești și discuții.

Scopuri: identificarea valorilor familiei, evidențierea forței și rolului relațiilor din cadrul familiei, consolidarea cercului de siguranță reprezentat de familie, cristalizarea unei identități a familiei, ca resursă, sprijin și referință pentru toți membrii ei, de-a lungul timpului.

Atelierul este dedicat familiilor, cu sau fără copii, indiferent de vârstă.

Când: programăm la telefon, în funcție de orarul meu și al vostru.

Cost: 250 RON

Înscriere: trimiteți mail pe adresa cabinet@suzanagras.ro

2. Ritualuri în familia noastră – atelier creativ dedicat ritualurilor de familie

Durata: 3 ore, cu o pauză de 15 minute. Materialele sunt incluse.

Ce vom face: vom discuta despre ce sunt și ce rol au ritualurile în viața de familie dar și despre poveștile voastre; vom construi ritualuri speciale pentru voi. Vom face asta prin povești, modelaj și desen.

Scopuri: identificarea resurselor spirituale și emoționale ale familiei, cristalizarea acestora în ritualuri, întărirea sentimentelor de apartenență și atașament atât între membrii familiei, cât și la entitatea mai mare a familiei.

Atelierul este dedicat familiilor, cu sau fără copii, indiferent de vârstă.

Când: programăm la telefon, în funcție de orarul meu și al vostru.

Cost: 250 RON

Înscriere: trimiteți mail pe adresa cabinet@suzanagras.ro

3. ABCul emoțiilor – atelier de familie

Durata: 3 ore, cu o pauză de 15 minute. Materialele sunt incluse.

Ce vom face: vom mima, vom desena, vom modela și ne vom face poze.

Scopuri: descifrarea emoțiilor principale și a celor secundare, asocierea comportamentelor cu emoțiile corespunzătoare, familiarizarea cu alternative folositoare de comportament, descifrarea indiciilor comportamentale pentru emoțiile negative (ale noastre și ale membrilor familiei),

familiarizarea cu răspunsuri sau reacții utile la stările emoționale ale celorlalți membri ai familiei.
Când: programăm la telefon, în funcție de orarul meu și al vostru.

Cost: 250 RON

Înscriere: trimiteți mail pe adresa cabinet@suzanagras.ro

4. Cum ne creștem fiicele? - atelier pentru părinții de fete, participă ambii părinți*

Durata: 3 ore, cu o pauză de 15 minute. Între 3 și 5 cupluri.

Teme de discuție

- modelele noastre de masculin și feminine
- modelul contemporan de femeie
- ce fel de fete ne dorim să creștem?
- rolul mamei și rolul tatălui
- cum le educăm astfel încât să fie libere, feminine și în siguranță?

Când: joi, 11 ianuarie 2018, 17:00 – 20:00

Cost: 250 RON

Înscriere: trimiteți mail pe adresa cabinet@suzanagras.ro

*În cazul familiilor monoparentale, poate participa doar unul dintre părinți, deși ar fi benefic să participe ambii.

5. Cum ne creștem fiii? - atelier pentru părinții de băieți, participă ambii părinți*

Durata: 3 ore, cu o pauză de 15 minute. Între 3 și 5 cupluri.

Teme de discuție

- modelele noastre de masculin și feminine
- modelul contemporan de bărbat
- ce fel de fete ne dorim să creștem?
- rolul mamei și rolul tatălui
- cum îi educăm astfel încât să fie liberi, masculini și în siguranță?

Când: joi, 18 ianuarie 2018, 17:00 – 20:00

Cost: 250 RON

Înscriere: trimiteți mail pe adresa cabinet@suzanagras.ro

*În cazul familiilor monoparentale, poate participa doar unul dintre părinți, deși ar fi benefic să participe ambii.

Ateliere de 8 ore

6. În căutarea lui Făt Frumos – atelier de grup pentru femei

minim 3 – maxim 10 persoane

Teme:

- feminin și masculin în societate
- ce este feminitatea
- feminitatea în familia mea
- modelele mele de feminitate
- ce fel de femeie sunt eu?
- modelele mele masculine
- ce fel de bărbat caut?

- ce este iubirea?
- angajamente, responsabilități, limite în relațiile de cuplu
- ce înseamnă să faci echipă?
- roluri și măști în relația de cuplu
- nevoi și dorințe

Durata: 8 ore, cu 2 pauze de 20 min și o pauză de prânz de 1,5h

Când:

adulți: sâmbătă, 13 ianuarie 2018, 9:30 – 17:30

adolescenți (14 – 18 ani): sâmbătă, 20 ianuarie 2018, 10:00 – 18:00

Cost: 200 RON (nu include masa de prânz)

Înscriere: trimiteți mail pe adresa cabinet@suzanagras.ro

7. În căutarea Ilenei Cosânzeana – atelier de grup pentru bărbați

minim 3 – maxim 10 persoane

Teme:

- masculin și feminin în societate
- ce este masculinitatea
- masculinitatea în familia mea
- modelele mele de masculinitate
- ce fel de bărbat sunt eu?
- modelele mele feminine
- ce fel de femeie caut?
- ce este iubirea?
- angajamente, responsabilități, limite în relațiile de cuplu
- ce înseamnă să faci echipă?
- roluri și măști în relația de cuplu
- nevoi și dorințe

Durata: 8 ore, cu 2 pauze de 20 min și o pauză de prânz de 1,5h

Când:

adulți: duminică, 14 ianuarie 2018, 9:30 – 17:30

adolescenți (14 - 18 ani): duminică, 21 ianuarie 2018, 10:00 – 18:00

Cost: 200 RON (nu include masa de prânz)

Înscriere: trimiteți mail pe adresa cabinet@suzanagras.ro

8. Suntem gata pentru pasul următor? Atelier pentru cupluri care se gândesc să se căsătorească.

Între 3 și 5 cupluri

Teme:

- istoriile noastre de familie
- modelele noastre de masculin/feminin
- modelele noastre de cuplu
- valorile noastre

- etape ale vieții de cuplu
- roluri și măști în relația de cuplu
- angajamente, responsabilități, limite în relațiile de cuplu
- ce înseamnă să faci echipă?
- ce înseamnă să rămâi împreună pe termen lung?

Durata: 8 ore, cu 2 pauze de 20 min și o pauză de prânz de 1,5h

Când: sâmbătă, 10 februarie 2018, 9:30 – 17:30

Cost: 300 RON (nu include masa de prânz)

Înscriere: trimiteți mail pe adresa cabinet@suzanagras.ro

9. Atelier introductiv pentru cupluri care doresc să aibă copii

Între 3 și 5 cupluri

Teme:

- poveștile noastre de familie
- ce modele de părinți avem și cum ne influențează ele?
- ce se întâmplă cu mama și cu tatăl în timpul sarcinii
- ce se întâmplă cu relația de cuplu în timpul sarcinii și după aceea
- decizii importante de luat de către părinți în primii ani de viață ai copilului
- relațiile cu familia extinsă înainte și după nașterea copilului
- cuibul sigur: conținere, reguli, limite
- teoria atașamentului
- etapele de dezvoltare ale copilului de la 0 la 3 ani
- cum alegem o bonă
- cum alegem o creșă
- cum alegem o grădiniță

Durata: 8 ore, cu 2 pauze de 20 min și o pauză de prânz de 1,5h

Când: duminică, 11 februarie 2018, 9:30 – 17:30

Cost: 300 RON (nu include masa de prânz)

Înscriere: trimiteți mail pe adresa cabinet@suzanagras.ro

10. Atelier introductiv pentru părinți cu copii între 0 și 3 ani

Teme:

- poveștile noastre de familie
- ce modele de părinți avem și cum ne influențează ele?
- relația de cuplu – resursă pentru copil dar și pentru adult
- decizii importante de luat de către părinți în primii ani de viață ai copilului
- relațiile cu familia extinsă înainte și după nașterea copilului
- ce este un cuib sigur
- teoria atașamentului
- etapele de dezvoltare ale copilului de la 0 la 3 ani
- cum alegem o bonă
- cum alegem o creșă

- cum alegem o grădiniță

Durata: 8 ore, cu 2 pauze de 20 min și o pauză de prânz de 1,5h

Când: sâmbătă, 17 februarie 2018, 9:30 – 17:30

Cost: 300 RON (nu include masa de prânz)

Înscriere: trimiteți mail pe adresa cabinet@suzanagras.ro

Cum cumpăr:

- îmi dați mail și îmi spuneți ce vreți să cumpărați, pentru cine și când.
- eu vă dau contul, voi faceți plata, îmi trimiteți OPul pe adresa cabinet@suzanagras.ro iar eu vă trimit voucherul în format electronic.
- la atelier vă eliberez chitanță și vom încheia și un contract de servicii psihologice.

Unde se țin atelierelor:

- la mine la cabinet, în zona Piața Muncii. Vă trimit adresa exactă pe mail, după înscriere.