

## Ferment „Dryftu Młodych”



Zapraszamy na cykliczne spotkania treningowe wszystkich młodych - szczęśliwych i spełnionych, pogubionych i zatroskanych, poszukujących i otwartych na nowe... spotkania będą miały formę treningu, którego nazwa jest Ferment.

Trening odbywać się będą z reguły w 4. środę miesiąca i według programu:

"Zrób Ferment - praktyczny kurs odkrywania chrześcijańskiego potencjału dla mało zainteresowanych / Mach Revolution - ein praktischer kurs, um christliches Potential für wenig interessierte zu erkunden (M. Wilkosz, P. Zając, Hanower 2021)".

Trening prowadzi trener: Piotr Loos.

Koordinator projektu: Amanda Lisson

Zachęcamy do spotkań lokalnych offline i wspólnego włączanie się online.

Kompletny trening obejmuje trzy bloki tematyczne:

Pokochaj siebie...,

...a pokochasz innych,

...i wyrastając poznasz Boga.

Zalecamy udział we wszystkich spotkaniach, jednak nie są one obowiązkowe.

Można wybrać tematy według swoich potrzeb i zainteresowań. Nic na siłę, nic dla kogoś, nic po coś...Wszystko natomiast dla siebie, ...wszystko po prostu, ... wszystko w wolności.

Trening ma być użyteczny i służyć ma rozwojowi osobistemu, poszukiwaniu siebie, kształceniu umiejętności wyrażania swoich emocji, budowania relacji, radzeniu sobie z trudnościami, ale przede wszystkim ma to być forma dobrze spędzonego czasu. Czasu mamy tak mało ceńmy go i wykorzystujemy każdą minutę na robienie czego sensownego.

Zapraszamy Was do udziału w spotkaniach treningowych.

**Zostańcie kreatorami swojej przyszłości w poczucia świadomego przeżywania swojej młodości na 100%. Zawsze jest dobry czas by zacząć ...**

### Terminy treningów w 2023:

25.01.2023 Wychodząc z władzy cierni - sztuka obchodzenia się ze zranieniami.

22.02.2023 Pomniejszenie oczu strachom - od nazywania do kontroli lęku.

22.03.2023 Język giętki i myśląca głowa 0 praca z emocjami w wraźniu siebie.

26.04.2023 Umysł ponad nastrojem - poznawanie i kontrola nastroju.

24.05.2023 Jak powiedzieć dość ! - granice stawiane w relacjach.

28.06.2023 ... żeby mnie polubili - proste reguły bycia wśród ludzi.

26.07.2023 Kiedy lew nie pożre zająca? - jak przeciwstawić się łamaniu grani

23.08.2023 Zapomnieć przed grobową deskę - praca nad przebaczeniem w rozwoju osobistym.

27.09.2023 Wyjść na swoje, by drug i nie stracił - małe warsztaty w poszukiwaniu porozumienia.

25.10.2023 Jak do badać się z Parentsami? - kilka praktycznych ścieżek komunikacyjnych.

22.11.2023 JAK Cię widzą, tak niech nie piszą! - stereotypowe myślenie, ujawnianie, przepracowywanie

27.12.2023 Pokochaj siebie ... A Pokochasz innych

# Program Treningowy:

## Część I Pokochaj siebie

Jakie wszechświaty drzemią we mnie cicho?

Poznanie i uświadomienie sobie zasobów osobistych.

Konieczne, możliwe, obojętne - nazywanie i porządkowanie potrzeb.

Wychodząc z władzy cierni - sztuka obchodzenia się ze zranieniami.

Pomniejszenie oczu strachom - od nazywania do kontroli lęku.

Język giętki i myśląca głowa 0 praca z emocjami w wrażaniu siebie.

Umysł ponad nastrojem - poznanie i kontrola nastroju.

Jak powiedzieć dość ! - granice stawiane w relacjach.

## Część II ... A Pokochasz innych

... żeby mnie polubili - proste reguły bycia wśród ludzi.

Kiedy lew nie pożre zającą? - jak przeciwstawić się łamaniu granic.

Zapomnieć przed grobową deskę - praca nad przebaczeniem w rozwoju osobistym.

Wyjść na swoje, by drug i nie stracił - małe warsztaty w poszukiwaniu porozumienia.

Jak do badać się z Parentsami? - kilka praktycznych ścieżek komunikacyjnych.

JAK Cię widzą, tak niech nie piszą! - stereotypowe myślenie, ujawnianie, przepracowywanie

## Część III ... i Wzrastając poznasz Boga

Niewyczerpana sakiewka wartości - odkrywanie pluralizmu, nazywanie i doświadczanie / realizowanie wartości.

Życie jest jak dzieło sztuki - trening twórczego myślenia i działania.

I jak tam ma się Kuba? - A w porównaniu z czym? - prawdziwa asertywność i karykatury.

Euforia poniedziałkowego świtu - ćwiczenia w motywowaniu samego siebie.

Chcieć znaczy móc!/techniki osiągnięcia celów.

Ujarzmienie sytuacji 0 ćwiczenia w niepoddawaniu się złym warunkom.

Usiądź, zanim upadniesz - o carisis management.



**FERMENT**  
**"DRYFTU MŁODYCH"**  
PRAKTYCZNY KURS ODKRYWANIA  
CHRZEŚCJAŃSKIEGO POTENCJAŁU  
DLA MAŁO ZAINTERESOWANYCH

**CZAS: 20.00 – 21.30**

**ZOOM MEETING-ID:**

**760 591 1314**

**KENNCODE: 783540**

**TERMINY: 4. ŚRODA MIESIĄCA**

**TRENER: PIOTR LOOSE**

**KOORDYNATOR: AMANDA LISSON**