


BEZPŁATNY TRENING DLA RODZICÓW

RODZICIELSTWO: ZGUBIONE I ODNALEZIONE

 Specjalistyczna
Poradnia Rodzinna
Wilanów

Emotion Focused Skills Training for Parents (EFST-P)

Zdajemy sobie sprawę, jak trudnym i samotnym wyzwaniem może być rodzicielstwo, które potrafi przytłoczyć swoją codziennością. Wiemy, że każdy rodzic zasługuje na wsparcie, ponieważ to właśnie on jest kluczowym rozwiązaniem w życiu swojego dziecka.

Emotion Focused Skills Training for Parents (EFST-P) to pogłębiony trening stworzony z myślą o rodzicach, którzy chcą być adekwatnym wsparciem w życiu emocjonalnym ich dzieci, chronić ich równowagę emocjonalną i przywracać harmonię w rodzinie. Program ten, oparty na Terapii Skoncentrowanej na Emocjach (EFT), oferuje konkretne narzędzia, które pomagają rodzicom lepiej wspierać swoje dzieci, radząc sobie z wyzwaniami psychicznymi i emocjonalnym z którymi mogą zmagać się ich ukochani. EFST-P został poddany weryfikacji badawczej, która potwierdziła jego wysoką skuteczność.

Dla kogo są te warsztaty?

Warsztaty EFST-P są skierowane do rodziców, którzy chcą lepiej zrozumieć emocje – zarówno swoje, jak i swoich dzieci – oraz skuteczniej dbać o równowagę emocjonalną w rodzinie. Program wspiera rodziców w odzyskaniu kontroli nad emocjonalnymi trudnościami, które mogą wpływać na życie rodzinne.

Główne obszary EFST-P:

Program obejmuje trzy kluczowe obszary, które pomagają rodzicom przywracać harmonię i wzmacniają relacje rodzinne:

1. **Nawigowanie Emocjami** – Rodzice uczą się, jak rozumieć świat emocji swoich dzieci i jak wspierać je w radzeniu sobie z trudnymi przeżyciami. Dzięki zdobytym umiejętnościom mogą skuteczniej chronić równowagę emocjonalną dziecka, pomagając mu przechodzić przez trudne momenty w zdrowy sposób.

2. **Wzmacnianie Motywacji** – Program pomaga rodzicom zrozumieć i lepiej radzić sobie z własnymi trudnymi emocjami, takimi jak wstyd, lęk, ból emocjonalny czy poczucie opuszczenia. Uczymy rodziców, jak przełamywać własne blokady emocjonalne, dzięki czemu mogą w pełni korzystać ze swojej naturalnej motywacji do wspierania dzieci i budowania z nimi głębszej więzi.

3. **Kształtowanie Relacji** – W relacji z dzieckiem to dorosły odpowiada za jej jakość. Pomagamy rodzicom kształtować dobrą jakość relacji poprzez naukę radykalnej odpowiedzialności. Uczymy, jak naprawiać urazy relacyjne za pomocą głębokich przepraszin oraz jak chronić siebie i dziecko, wyznaczając granice bez osądzania. Dzięki temu rodzice mogą budować relacje oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.



Emotion Focused Skills Training for Parents (EFST-P)

Co oferuje trening?

EFST-P to szansa dla rodziców, aby odzyskali wpływ na życie rodzinne, nauczyli się chronić emocjonalną równowagę swoją i swoich dzieci oraz skuteczniej radzili sobie z trudnymi emocjami. Program dostarcza konkretnych narzędzi, które pomagają rodzicom lepiej wspierać swoje dzieci, co prowadzi do większego spokoju i harmonii w życiu rodzinnym.

Dzięki warsztatom EFST-P rodzice zyskują wsparcie, które pomaga im lepiej rozumieć emocje i przywracać równowagę w rodzinie, odzyskując pewność siebie w najważniejszej roli – opiekuna swojego dziecka.

Zapraszamy!



znajdź nas na
sprwarszawa

Prowadzenie: Krzysztof Błażejewski - psycholog, certyfikowany psychoterapeuta. Trener i superwizor Emotion Focused Therapy for Youth. Certyfikowany terapeuta Emotion Focused Therapy for Family.

Informacje organizacyjne:

- Udział w grupie jest nieodpłatny dla mieszkańców miasta Warszawa.
- Program obejmuje 4 spotkania, każde trwające 4,5 godziny.
- Spotkania odbywają się w poniedziałki, od 9:00 do 13:30.
- Zajęcia mają miejsce w SPR Wilanów, ul. Branickiego 15.
- Udział w treningu oznacza zobowiązanie do uczestnictwa we wszystkich 4 spotkaniach.

INFORMACJA I ZAPISY:
nr tel. **+48 536 244 059**

od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-16.00

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Wilanów

ul. Branickiego 15,
02-972 Warszawa

Dojazd komunikacją miejską:
217, 263, 319, 522



www.centrumwspieraniarodzin.pl/spr/specjalistyczna-poradnia-rodzinna-wilanow/

