

FAMILY PATTERN

GRUPA WARSZTATOWA DLA KOBIEC
W CIĄŻY, MATEK I OJCÓW DZIECI
DO 6 MIESIĄCA ŻYCIA, OSÓB
PLANUJĄCYCH POWIĘKSZENIE RODZINY

To przestrzeń dedykowana tym wszystkim, którzy pragną przygotować się na nadchodzące wyzwania związane z narodzinami dziecka i pierwszymi miesiącami jego życia. Te wyjątkowe warsztaty pomogą Wam przygotować się do nowej roli i świadomego rodzicielstwa. Podczas naszych spotkań skupimy się na kluczowych aspektach wychowania dzieci, budowania bezpiecznej więzi z noworodkiem oraz na istotnych wyzwaniach, jakie mogą pojawić się w pierwszych miesiącach po porodzie.

Kiedy pojawia się dziecko, możemy doświadczać różnych myśli i uczuć, o których wcześniej nie zdawaliśmy sobie sprawy. Zwrócimy uwagę na znaczenie pierwszych miesięcy życia dziecka, w tym na to, jak ważne jest odpowiednie wsparcie nie tylko dla dziecka, ale i dla siebie jako rodzica. Porozmawiamy o emocjach, które mogą towarzyszyć pierwszym tygodniom rodzicielstwa, w tym o zjawisku baby blues. Dowiedzie się, jak radzić sobie z tym stanem i kiedy warto szukać dodatkowej pomocy.

W trakcie warsztatów poruszymy temat budowania bezpiecznej więzi z dzieckiem, która jest fundamentem jego rozwoju emocjonalnego. Zastanowimy się wspólnie, jak zapewnić maluszkowi poczucie bezpieczeństwa i bliskości oraz jak reagować na jego potrzeby, by wspierać zdrowy rozwój psychiczny i fizyczny.

PRZYgotuj się na nowe wyzwania i ODKRYJ, jak Czerpać radość z rodzicielstwa, tworząc zdrową i szczęśliwą relację z Twoim dzieckiem.

Spotkania będą odbywały się regularnie, oferując zarówno emocjonalne wsparcie, jak i praktyczną wiedzę. Grupa będzie spotykała się przez 10 kolejnych piątków w godzinach 11.00 – 14.00. Spotkania ruszają w marcu 2025.

Udział w grupie poprzedzony jest spotkaniem konsultacyjnym z jedną z prowadzących (czas trwania spotkania 50 minut).



Start
marzec
2025

- 10 SPOTKAŃ
- Piątki, H: 11:00 – 14:00

Warsztaty to nie tylko okazja do zdobycia wiedzy, ale również do spotkania z innymi przyszłymi rodzicami, wymiany doświadczeń i wzajemnego wsparcia. Uczestnicy będą mieli możliwość dzielenia się swoimi przemyśleniami, doświadczeniami w bezpiecznej i wspierającej przestrzeni.

INFORMACJA i ZAPISY: 

+48 536 244 059

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU, W GODZ. 8.00-16.00

Udział w grupie JEST BEZPŁATNY.

Prowadzące:

Agata Bruj-Wojtyńska: Psycholożka, konsultantka Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej, psychoterapeutka w trakcie 4-letniego szkolenia psychoterapeutycznego Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej.

Doświadczenie zawodowe zdobywała na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym dla Dzieci i Młodzieży, w przedszkolach specjalnych, domu dziecka oraz prywatnych poradniach.

Swoją pracę poddaje regularnej superwizji. Specjalizuje się w pracy z osobami neuro-różnorodnymi.

W Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wilanów prowadzi konsultacje oraz psychoterapię młodzieży i dorosłych, a także grupy wsparcia i warsztaty.

Agnieszka Fudzińska: Psycholożka, psychoterapeutka w trakcie szkolenia poznawczo-behawioralnego, certyfikowana terapeutka dialektyczno-behawioralna oraz liderka międzynarodowego programu wsparcia rodzin – Family Connections.

Doświadczenie zdobywała na stażach klinicznych oddziałów dziennych Szpitala Nowowiejskiego, w Akademickim Centrum Psychoterapii i Rozwoju przy Uniwersytecie SWPS, Ośrodku Oparcia Społecznego oraz w prywatnych poradniach. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji.

W SPR Wilanów prowadzi konsultacje i psychoterapię osób dorosłych, a także grupy, treningi i warsztaty.



Miejsce:

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Wilanów
ul. Branickiego 15, 02-972 Warszawa
tel. 536 244 059
poradniawilanow@spr.waw.pl

Godziny pracy:
poniedziałek – piątek
8:00-20:00

Dojazd komunikacją
miejską: 217, 263, 319, 522

Zapisy :
(w godzinach pracy
sekretariatu)
poniedziałek – piątek
8:00 – 16:00

O nas:

Powołana w 2024 roku Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Wilanów oferuje mieszkańcom nieodpłatną pomoc psychoterapeutyczną, bez względu na ich status ekonomiczny oraz bez potrzeby posiadania skierowania z innych instytucji.

Mając świadomość, że rodzicielstwo i relacje rodzinne mogą być wyzwaniem, oferta placówki adresowana jest przede wszystkim do dzieci i młodzieży oraz ich rodziców, opiekunów.

Poradnia w swej ofercie oprócz psychoterapii indywidualnej, par, rodzinnej czy grupowej proponuje szereg warsztatów psychoedukacyjnych, grup wsparcia.

- Poradnictwo rodzicielskie/konsultacje
- Psychoterapia dzieci i młodzieży
- Psychoterapia rodzin
- Psychoterapia par
- Psychoterapia grupowa dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych
- Psychoterapia indywidualna osób dorosłych
- Grupy i warsztaty psychoedukacyjne

