

NOWA EDYCJA!



Warsztaty coachingu zdrowia

JA I JEDZENIE: KARMIEŃ CIAŁO CZY ZATYKAM DUSZĘ?

Obserwujesz u siebie silny nawyk zajadania stresu i smutku?

Myślisz o jedzeniu często, nie mogąc przestać?

Niepokoje Cię, że nie umiesz sama zapanować nad zajadaniem i podjadaniem?

Jeśli masz wrażenie, że jedzenie zaczęło zdajać Ciebie, zabierając radość, wolność i energię – weź udział w warsztatach coachingu zdrowia, temu właśnie poświęconych!

Cykl 7 spotkań pomagających w poznaniu i zrozumieniu własnego stosunku do jedzenia, w szczególności tzw. jedzenia emocjonalnego, prowadzącego do zaburzeń żywienia, niepokoju, poczucia winy i nawracającego przejadania się.



W ramach spotkań:

- Poznasz mechanizmy emocjonalnej potrzeby jedzenia oraz nieświadome schematy i nawyki
- Wzmocnisz własną motywację, odkryjesz przekonania i sabotażystów zdrowego stylu życia
- Przyjrzyj się emocjonalnym, społecznym i duchowym „głodom”, kompensowanym zajadaniem oraz dowiesz się, jak uporządkować swoją relację z jedzeniem z wykorzystaniem Reguł Duchownych św. Ignacego z Loyoli.
- Przystwoisz praktyczne techniki i narzędzia jak zatrzymać „przymus” zbędnego jedzenia
- Nauczysz się jak świadomie jeść by karmić ciało, a nie zatykać duszę.

Spotkania z różnymi formami pracy (ćwiczenia, testy, studia przypadków), a także zadania indywidualne do doświadczania między sesjami. Dzienniki żywienia i jedzenia emocjonalnego umożliwiające osobistą diagnozę oraz pozytywną zmianę myślenia i przyzwyczajzeń. Praca w grupie 8-12 osób, stąd obowiązuje pierwszeństwo zgłoszenia i wpłaty. Dla „absolwentów” – możliwość dalszej pracy w ramach Grupy Wsparcia.

Prowadzące:

Marta Pawłowska MBA – akredytowany coach zdrowia rodziny, specjalizuje się w zaburzeniach emocjonalnych odżywiania oraz „remontach generalnych” stylu życia, terapeuta narracyjny w trakcie certyfikacji. Manager promocji zdrowia, felietonistka i blogerka, Pełnomocnik Dyrektora IŻŻ ds. Komunikacji. Pasjonatka integralnej koncepcji zdrowia człowieka w wymiarze 4D: fizycznego, emocjonalnego, społecznego i duchowego.

Magdalena Wołkowicz - Life & Business Advisor, terapeuta TSR, doradca zawodowy.

Terminy: 4.03, 11.03, 18.03, 25.03, 1.04, 8.04 i 15.04 (poniedziałki) w godz. 18.00 - 19.30

Miejsce: Poradnia SPCH INTEGRA w Warszawie, ul. Wilcza 66/68

Zgłoszenia do 27.02.2019: integra@spch.pl, tel. 697 011 207

Informacje dodatkowe: Marta Pawłowska, tel. 609 89 87 74,
marta@korzenieskrzydla.pl

Koszt: 380 zł płatne do 1 marca 2019 na konto 72 2030 0045 1110 0000 0335 5300

