

Ewangelickie Centrum Diakonijne "SŁONECZNA KRAINA"  
zaprasza

na wykłady i cykl warsztatów

# JAK SKUTECZNIE BRONIĆ SIĘ PRZED PRZEMOCĄ W RODZINIE

## Wykłady

odbędą się w dniach: 12 i 19 VI 2015 r., od 16.00 do 18.30 i poświęcone będą aspektom przemocy w rodzinie i skutecznym technikom obrony siebie w relacjach partner – partnerka i rodzice – dzieci

## Warsztaty

odbywać się będą od 7 IX 2015 r. do 14 XII 2015 r., od 16.00 do 18.15, w każdy poniedziałek i pomogą uczestnikom nabyć wiedzy na temat zdrowych zasad funkcjonowania w związku i rodzinie, umiejętności bezprzemocowego rozwiązywania konfliktów oraz radzenia sobie z własnymi emocjami i zwiększenia poczucia własnej skuteczności w odzyskaniu utraconych praw.

## WIĘCEJ INFORMACJI:

**Punkt konsultacyjny**  
**ul. J. Dudy Gracza 6**

40-008 Katowice  
tel.: +48 513 518 466  
punkt czynny od poniedziałku  
do piątku w godzinach pracy specjalistów

Projekt jest współfinansowany  
ze środków budżetowych  
Urzędu Miasta Katowice

**Parafia Ewangelicko-Augsburska  
w Katowicach**

ul. Warszawska 18, 40-006 Katowice  
e-mail: [katowice@luteranie.pl](mailto:katowice@luteranie.pl)  
[www.katowice.luteranie.pl](http://www.katowice.luteranie.pl)  
tel.: +48 32 253 99 81

## Wykłady

odbędą się w dniach:  
12 i 19 VI 2015 r.  
w godzinach 16.00 - 18.30

poświęcone będą aspektom  
przemocy w rodzinie  
i nieskutecznym technikom obrony  
w relacji partner - partnerka  
i w relacji rodzice - dzieci

## Warsztaty

„Jak skutecznie bronić się  
przed przemocą domową”  
odbywać się będą  
od 7 IX 2015 r.  
w każdy poniedziałek  
w godzinach od 16.00 - 18.15

## WIĘCEJ INFORMACJI

Ewangelickie Centrum Diakonijne  
„Słoneczna Kraina”  
przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej  
w Katowicach  
40-008 Katowice, ul. Dudy Gracza 6

tel. (32) 601 25 83, 513 518 466  
e-mail: sloneczna.kraina@luteranie.pl

### Warsztat I

#### Moja wewnętrzna inwentaryzacja - zasady i normy wyniesione z mojej rodziny pierwotnej

Uczestnicy warsztatu będą mieli okazję zwiększyć swoją świadomość dotyczącą konieczności ustalania w rodzinie zasad i norm, by poprawić swoje relacje z partnerem i dziećmi.

### Warsztat II

#### Jak wyzbyć się zakorzenionych destrukcyjnych przekonań dotyczących związku i rodziny

Ten warsztat pomoże uczestnikom dokonać analizy pozytywnych i negatywnych konsekwencji z kierowania się w życiu rodzinnym i społecznym mitami i stereotypami zakorzenionymi w nas w drodze wychowania w różnych systemach rodzinnych.

### Warsztat III

#### Jakich reguł i zasad powinno się przestrzegać w rodzinie, by każdy jej członek miał poczucie bezpieczeństwa

Zajęcia te pozwolą rodzicom wypracować katalog reguł i zasad wzajemnego, sprawiedliwego traktowania siebie i innych członków rodziny.

### Warsztat IV

#### Jak skutecznie bronić się przed aktami przemocy w rodzinie

Podczas tego warsztatu jego uczestnicy uzyskają wiedzę na temat aspektów przemocy ("Koła władzy i kontroli", "Cykli przemocy", mechanizmu "Prania mózgu") oraz sposobów przeciwdziałania im.

### Warsztat V

#### Jak egzekwować swoje prawa, by lepiej funkcjonować w rodzinie

Warsztat ten poświęcony będzie technikom i metodom dbania i egzekwowania przynależnych każdemu człowiekowi praw.

### Warsztat VI

#### Jak radzić sobie z sytuacjami konfliktowymi w rodzinie

W warsztacie jego uczestnicy, będą mieli możliwość rozeznania źródeł konfliktów w rodzinie oraz etapów i sposobów ich konstruktywnego rozwiązywania.

### Warsztat VII

#### Jak radzić sobie ze swoim gniewem i złością

Zajęcia te, mają na celu zwiększenie własnej samo-kontroli nad emocjami poprzez zastosowanie różnych technik rozładowywania ich.

### Warsztat VIII

#### Właściwe postawy rodzicielskie wobec dziecka

W trakcie tych zajęć, uczestnicy uzyskują wiedzę na temat różnych postaw rodzicielskich i poprzez ich analizę dokonać korekty własnej postawy, by lepiej zaspokajać potrzeby swojego dziecka.

### Warsztat IX

#### Jakiej pomocy oczekuje dziecko wychowywane w rodzinie z problemem uzależnienia i przemocy

Udział w tym warsztacie pozwoli rodzicom zwiększyć wiedzę na temat konsekwencji uzależnienia rodzica i stosowania aktów przemocy wobec dzieci.

### Warsztat X

#### Bezprzemocowe techniki kontroli zachowań "niesfornego" dziecka

Ten warsztat pomoże rodzicom opracować sprawiedliwy system nagród i kar, zwiększając ich kompetencje w radzeniu sobie z nieakceptowanymi zachowaniami swoich dzieci

### Warsztat XI

#### Jak komunikować się w rodzinie, by nie dochodziło do sytuacji konfliktowych

W trakcie tych zajęć, rodzice będą mogli nabyć umiejętności aktywnego słuchania swojego dziecka i udzielania mu właściwych informacji zwrotnych, które udrożnią komunikację w rodzinie minimalizując przy tym ryzyko wystąpienia konfliktów.

### Warsztat XII

#### Co robić, by nie wykazywać uległej bądź agresywnej postawy wobec otoczenia

Udział w tych zajęciach pozwoli uczestnikom warsztatu poznać konsekwencje bycia w różnych relacjach zależności i sposobów wychodzenia z nich.

### Warsztat XIII

#### Jak zachowywać się asertywnie

Te zajęcia, mają na celu zwiększenie umiejętności konstruktywnego odmawiania, radzenia sobie z krytyką; komunikowania swoich myśli, uczuć i potrzeb bez poczucia winy, by mieć satysfakcję z bycia sobą.

### Warsztat XIV

#### Jak zwiększyć poczucie własnej wartości i skuteczności

Udział w tym warsztacie pozwoli zwiększyć gotowość jego uczestników do podejmowania odpowiednich wysiłków w opracowywaniu celów zmian i radzeniu sobie z wyzwaniami w codziennym życiu rodziny.

### Warsztat XV

#### Jak dbać o pozytywne relacje w rodzinie

Ten warsztat poświęcony będzie wypracowaniu zasad dotyczących akceptacji, konsekwencji, otwartości, stabilności i współdecydowania, bez których trudno o zdrowe relacje w rodzinie.



Ewangelickie  
Centrum Diakonijne  
Słoneczna Kraina

Ewangelickie Centrum Diakonijne  
"SŁONECZNA KRAINA"  
przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej  
w Katowicach

zaprasza na

wykłady i cykl warsztatów

Jak skutecznie  
bronić się  
przed przemocą  
w rodzinie

Projekt jest współfinansowany  
ze środków budżetowych  
Urzędu Miasta Katowice