

Víkendový seminář na téma:

JÁ - ŽENA

**Jak překonávat vlastní
stereotypy v pojetí sebe
sama jako ženy.**



**Zveme Vás tímto na setkání žen,
které chtějí poznat více samy sebe a
otevřít si některé nové cesty a možnosti
ve svém životě.**

**Seminář se uskuteční ve dnech
20. - 22. dubna 2012 na Bedřichově
u Liberce, v příjemném prostředí horského
penzionu.**

Dostáváte se do situací, kdy obtížně
spojujete roli matky a manželky?

Hledáte způsoby jak sladit mateřské úkoly
s pracovními?

Máte někdy pocit, že plníte spoustu
povinností a neděláte to, co Vás baví?

Obsah semináře:

- Nabízíme Vám příležitost prohlédnout si své ženské role a prozkoumat je z různých úhlů pohledu.
- Uvedeme Vás do tématu sebepojetí ženy a jejích sociálních rolí.
- Aktivně si zkusíte některé nové možnosti vlastního prožívání a pohledu na sebe samu.
- Výklad a sebezkušenostní části budou doplněny pohybovými cvičeními.
- Prožitkem z pohybu získáte nové podněty a budete je moci rozvinout.
- Budete mít příležitost sdílet své postoje s ostatními ve skupině.
- Důležitou součástí bude vzájemná výměna zkušeností a zpětných vazeb.

Seminářem Vás povedou zkušené lektorky:

PhDr. Lenka Václavíková Helšusová, Ph.D.,
socioložka a koučka, která se věnuje
tématu postavení žen ve společnosti
a jejich rolím a sebepojetí, jak na vědeckém
poli, tak v oblasti koučování
&

MgA. Tereza Sochorová,
choreografka, režisérka, absolventka studia
tance, fyzického herectví a vizuálního umění.

Program **zahájíme** v pátek v **17.00 hodin**.

V sobotu budeme pokračovat celý den a
seminář zakončíme v neděli v 16.00 hodin.

Cena semináře zahrnující sebezkušenostní,
výkladovou a pohybovou část, ubytování a
polopenzi činí 2 600,- Kč.

Pokud Vás naše nabídka zaujala a chcete se
semináře zúčastnit, kontaktujte nás
prostřednictvím e-mailu:
ja-zena@seznam.cz

Těšíme se na setkání s Vámi!

Další podrobné informace naleznete na webu
www.ja-zena.cz