



Doceniaj siebie. Doceniaj innych. Doceń swoje życie!

Podsumowanie

warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych

„Moja Wewnętrzna Dobra Łąka”

Zrealizowany w 2023 r. przez **Stowarzyszenie Dobra Łąka** i finansowany z budżetu **Powiatu Wrocławskiego** cykl warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych „**Moja Wewnętrzna Dobra Łąka**”, został zaprojektowany, aby stworzyć przestrzeń tak potrzebną w dzisiejszym zabieganym świecie. Przestrzeń na spotkanie ze sobą i z drugim człowiekiem.

Wydarzenia ostatnich lat wywarły ogromny wpływ na stan zdrowia psychicznego każdego z nas. Pandemia Covid-19, sytuacja geopolityczna, kryzys ekonomiczny, wszechobecna elektronika oraz pogoń za informacją i trybem nieustającego „bycia na bieżąco” odciskają olbrzymie piętno na zdrowiu psychicznym naszym i naszych bliskich. Żyjemy w czasach, które definiowane są przez stan posiadania. Reguły współczesnej gospodarki nie pozwalają, z zasady, na bycie zadowolonym i szczęśliwym. Bycie zadowolonym i wystarczającym nie jest opłacalne. Człowiek zadowolony, pewny swej wartości nie odczuwa potrzeby nadmiernego kupowania, aby poprawiać swoje samopoczucie – nie jest wymarzonym klientem. Codzienny pośpiech, dzień za dniem, kolejny miesiąc... Rok mija a nam tam w środku, jest coraz gorzej: z mężem, żoną, partnerem, partnerką, dziećmi, przyjaciółmi, z samym sobą... jest jakoś inaczej... Coraz mniej rozmawiamy. Bo przecież nie ma czasu. Nie wsłuchujemy się w siebie, nie wsłuchujemy się w naszych bliskich. Taki układ rzeczy wpływa destrukcyjnie na poczucie własnej wartości, na relacje, podkarmia tłący się w nas stres. Za taki stan płacimy bardzo dużą cenę. Jesteśmy ciągle zmęczeni, żyjemy w strachu i frustracji. Dajemy sobie ulgę, idąc na zakupy, sięgając po kieliszek wina, zjadając kolejną czekoladę. Gdy się spieszysz, niczego nie widzisz i nie doświadczasz. Żyjesz na autopilocie i nie zauważasz tego, co naprawdę ważne – chwili obecnej. W bieganinie codzienności tracimy kontakt ze sobą, z własnymi wartościami, potrzebami. Po latach budzimy się i uświadamiamy sobie, że coś poszło nie tak... że nie tak miało być.

Zadanie publiczne pn. „Moja Wewnętrzna Dobra Łąka - cykl warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.



Warsztaty terapeutyczno-rozwojowe dla osób dorosłych – mieszkańców Powiatu Wrocławskiego miały formę 6 cykli składających się z 5 spotkań. W 3 gminach Powiatu Wrocławskiego (Czernica, Długołęka i Kąty Wrocławskie) zrealizowano łącznie 30 warsztatów.

Podczas spotkań poruszano tematy i zagadnienia takie jak:

- ❖ **wartości i potrzeby** – uczestnicy zastanawiali się, co jest dla nich ważne? Jak w ich życiu realizowane są ich własne potrzeby? Co można zrobić, aby było lepiej?.
- ❖ **poczucie własnej wartości, wewnętrzny dialog**, zastanawiano się jakie przekonania każdy z nas dźwiga na co dzień? Jakie słowa mają na nas i naszych bliskich ogromny wpływ?
- ❖ **Emocje – czym są i po co je mamy?**, podczas wspólnie spędzonych godzin okazało się, że wiele z nas „zamiata swoje ważne sprawy pod dywan”, z czasem, doświadczając przykrych tego konsekwencji. Uczestnicy identyfikowali i nazywali swoje emocje, doświadczali praktycznych zajęć z zakresu kontaktu z ciałem i samoregulacji tak, aby poszerzać świadomość na temat odczuć i sygnałów płynących z własnego ciała.
- ❖ **zarządzanie stresem** – okazało się, że był to niezwykle ważny warsztat dla uczestników. Przyjrzano się zagadnieniu stresu z innej perspektywy. Stres krótkotrwały, fizjologiczny nabrał sensu, okazał się przydatny i mobilizujący. Natomiast długotrwały, paralizujący stres pozwolił się nieco okiełznać. Uczestnicy doświadczali i sami opracowywali własne użyteczne narzędzia radzenia sobie ze stresem. Pracowali na poczuciu akceptacji i kontroli. Już same pytania: *jakie są fakty? Na co mam wpływ?* okazywały się pytaniami niosącymi poczucie ulgi i pokazującymi inną perspektywę w stresującej sytuacji.
- ❖ **ćwiczenie uważności, wdzięczności oraz sposoby aktywnego słuchania**. Wśród uczestników pojawiała się refleksja, że dotychczasowe prowadzenie życia na autopilocie nie jest dobre dla nich i ich bliskich. Zmiany wdrożone w życiu codziennym prowadziły do polepszenia samopoczucia, pojawienia się poczucia większego spokoju, sprawczości i opanowania.

Zadanie publiczne pn. „Moja Wewnętrzna Dobra Łąka - cykl warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.



Ważnym elementem spotkań były wzajemna wymiana doświadczeń oraz wsparcie. Wśród uczestników - często pojawiał się komentarz: „*Nie jestem sama!*”, „*O! ja też!*”, „*Jest mi lepiej, bo ktoś też tak ma*”.

Przeprowadzone warsztaty stworzyły przestrzeń dla osób dorosłych-przestrzeń porozumienia, zaufania, otwartości, przestrzeń na bycie ze sobą i znajdowanie własnych rozwiązań. Często sam fakt zapisania się i wytrwania w cyklu warsztatów był kwestią decyzji i dania sobie pozwolenia. Uczestnicy na początku spotkań zgłaszały poczucie winy, że są tu a nie zajmują się domem czy rodziną. Po kolejnych spotkaniach pojawiała się poprawa w funkcjonowaniu uczestników oraz ich rodzin. Kobiety, które zdecydowały się na regularne korzystanie z proponowanych spotkań, doświadczały poczucia ulgi, odnajdowały równowagę, często mówiąc – „*ja też mogę*”, „*ja też jestem ważna*”.

Równolegle do zajęć warsztatowych prowadzony był **profil na FB Moja wewnętrzna Dobra Łąka: bezpłatne warsztaty terapeutyczno-rozwojowe** [<https://www.facebook.com/mojadobralaka>] suplementujący treści i tematy z zakresu wsparcia zdrowia psychicznego. Dodatkowo profil w mediach społecznościowych przyczynił się do zwiększenia liczby uczestników projektu. Na profilu prowadzone były spotkania z terapeutą. Do dziś dostępny jest zapis dwuczęściowego spotkania z terapeutą uzależnień Wojciechem Jałoszyńskim [https://www.facebook.com/WojciechPoRadoscZZycia/videos/717530780249613?locale=pl_PL]; [https://www.facebook.com/WojciechPoRadoscZZycia/videos/3695870887301422?locale=pl_PL] podczas którego poruszaliśmy tematy uzależnień wśród dzieci i osób dorosłych.

Odbiór warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych „Moja Wewnętrzna Dobra Łąka” był bardzo pozytywny. Uczestnicy z radością i ciekawością oczekiwali na kolejne spotkania. Warsztaty prowadzone były w taki sposób, aby każda obecna osoba czuła się zaopiekowana i pewna, że to jest jej czas.

Wśród licznych komentarzy i opinii, warto przytoczyć następujące:

Zadanie publiczne pn. „Moja Wewnętrzna Dobra Łąka - cykl warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.



„Miałam olbrzymią przyjemność uczestniczyć w warsztatach organizowanych przez Moją Wewnętrzną Dobrą Łąkę. Było to 5 bardzo wartościowych spotkań, na które za każdym razem czekałam z nieстыgnącą ciekawością. Ciekawością tego co na nich usłyszę, co we mnie otworzą, co w „serduchu” z nich wyniosę. Możliwość spojrzenia na problemy z innej perspektywy, poznanie sposobów radzenia sobie z ograniczeniami, czerpanie z doświadczeń innych uczestników,

przegadanie swoich bolączek były dla mnie nieocenione. Bardzo doceniam prowadzącą spotkania Ewę, precudowną, mądrą, empatyczną i ciepłą kobietę, która dodawała nam energii i dopingowała do otwierania się na zmiany. Sama tematyka spotkań była urozmaicona (m.in. emocje, stres, komunikacja, uważność) i na każdym ze spotkań, czegoś nowego dotykała. Jednak myślę, że tematyka zupełnie niewyczerpana;). Bardzo brakuje nam takiej przestrzeni, w której mogłybyśmy nauczyć się innego spojrzenia na bieżące tematy czy też zweryfikować lub nauczyć technik pracy nad swoim dobrostanem psychicznym, nad polepszeniem relacji z innymi, nad swoją kobiecością a także nauczyć się radzić sobie z macierzyństwem czy też innymi ważnymi aspektami naszego życia. Warsztaty pokazały mi jak istotne jest pozwolenie sobie na pracę nad sobą, bo zmiana we mnie zwiększy jej zasięg.

To był cudowny, bardzo potrzebny czas, pełen radości, wzruszeń i zachwyty nad drugą osobą. Bardzo, bardzo dziękuję i czekam na więcej.” Sylwia

„Udział w warsztatach "Moja Wewnętrzna Dobra Łąka" prowadzonych przez Ewę był dla mnie wyjątkowym czasem. Pozwolił na zatrzymanie się w nieubłaganym pędzie życia i na poświęcenie sobie więcej niż 15 minut na refleksję i pracę nad sobą. Dzięki warsztatom nawiązałam również wiele wartościowych znajomości, które (jestem przekonana) będą kontynuowane.

Bardzo podobał mi się wybór tematów poruszanych na warsztatach, ponieważ były to tematy ciekawe i dotyczące wszystkich, bez względu na status, płeć czy położenie zawodowe. Radzenie sobie ze stresem, wewnętrzny krytyk czy też praca z kołem życia były dla mnie wspianym wglądem w siebie, i mając już pewne doświadczenia w pracy nad sobą byłam niejednokrotnie zaskoczona tym, czego się o sobie dowiedziałam. Wpłynęło to pośrednio na moje decyzje w sprawie rozwoju zawodowego i jestem wdzięczna losowi (lub też Powiatowi i Ewie:)), że warsztaty odbyły się właśnie

Zadanie publiczne pn. „Moja Wewnętrzna Dobra Łąka - cykl warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.



! w tym czasie i właśnie! w Katakach Wrocławskich. Czekam na powtórkę!!!:) takie warsztaty zdecydowanie powinny być cykliczne.

Sposób prowadzenia warsztatów, jak i sama osoba Ewy, wprowadzały poczucie bezpieczeństwa, spokoju, komfortu, dzięki czemu uczestnicy warsztatów szybko otwierali się przed sobą i efektywnie pracowali nad tematami poruszonymi na zajęciach.

Warsztaty miały zdecydowanie jedną, wielką wadę - trwały zbyt krótko, bo 5 tygodni to był dopiero wspaniały początek. Ale wspominając nasze rozmowy, należy być wdzięcznym za to, co nas spotkało

*iz tego miejsca pragnę podziękować organizatorom za bezpłatną możliwość uczestnictwa w warsztatach. Zdrowie psychiczne i dobrostan psychiczny są niesamowicie nadwyrężone w obecnych czasach, dlatego też możliwość zasięgnięcia pomocy jest tak ważna. **Kinga***

„Czas spotkań był wyjątkowy. Bardzo dziękuję za każdą minutę, kwadrans, godzinę! To był bardzo wartościowy czas pracy nad sobą!

*Bycie z Tobą Ewa, bycie w Waszym towarzystwie to zaszczyt i przyjemność! Dziękuję! Efektem spotkań jest to na czym najbardziej mi zależało jak zapisałam się na zajęcia - zarządzanie czasem pracy - nastąpiła poprawa. Zawsze wiedziałam, że rodzina jest dla mnie najważniejsza, ale w tym JA jestem NAJ... - określam granice. Zarządzanie czasem pracy to też zarządzanie obowiązkami w domu- nadal pracuję nad zmianami. Praca nad sobą to proces, który musi trwać. Nic nie dzieje się bez procesu. Aby proces naprawy był aktywny i rozwojowy potrzebne jest wsparcie, a często też potrzebujemy przypomnienia, dlatego uważam, że warsztaty powinny być powtarzalne, cykliczne i dostępne dla każdego.” **Marzena***

„Warsztaty Moja Wewnętrzna Dobra Łąka to świetna inicjatywa. Byłam na warsztatach prowadzonych w gminie Długołęka. Grupa zebrała się chyba w chwili ogłoszenia na FB/ Meta ;) Przed pierwszymi warsztatami skontaktowałam się z prowadzącą Panią Ewą i poprosiłam o plan zajęć. Tematy, które były poruszane były ciekawe i uważam, że każdy powinien skorzystać z takiej formy wsparcia. Moja grupa, wspaniałe dziewczyny w różnym wieku spotykałyśmy się

Zadanie publiczne pn. „Moja Wewnętrzna Dobra Łąka - cykl warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.



cyklicznie i z ogromną chęcią; czasem mimo różnych zawirowań czy zdarzeń losowych robiłyśmy wszystko by spotkać się w grupie i z naszą SENSEJ Ewą <3

Warsztaty zawsze były przygotowane, do każdego spotkania prowadząca gotowa z głową pełną pomysłów, drobiazgów i przykładów. Nie robiła wszystkiego za nas- ciągle podpowiadała, naprowadzała nas na rozwiązanie poruszanych tematów czy problemów. Pomagała się otworzyć, pokazała jak słuchać, jak zostać wysłuchaną, zaopiekowaną i docenioną. Ewa tak prowadziła nasze spotkania, że każda z nas czuła się jak w gronie rodziny lub najlepszego przyjaciela. Ewa dziękuję Ci za to ;-). Każdy warsztat był inny, każdy poruszał inny temat i każda z uczestniczek mogła się odnaleźć, był czas dla wszystkich i każdej z osobna. Poruszane tematy dotyczyły życia osobistego, społecznego i zawodowego. Sama czasem się zastanawiam jak Ona znalazła czas, by to wszystko spiąć i pogodzić. Ewa szacun - praca pod presją czasu level High ;-)

Te cotygodniowe spotkania były dla mnie i pewnie nie jedna z uczestniczek potwierdzi - jedną z niewielu chwil w tygodniu kiedy mogłam pobyć sama ze swoimi myślami i problemami. Dałam sobie czas i pozwolenie na to by skupić się na sobie i swoich emocjach (...). Podpowiedzi i sugestie wprowadzone w życie, zadania na kolejny tydzień pozwalały się skupić na sobie i tym co we mnie dobre.

Grupa dziewczyn, z którymi byłam na warsztatach to silne, mądre i mega otwarte Kobiety (...)
Ewa to TY pokazałaś nam, że emocje są ani dobre, ani złe po prostu są z nami i towarzyszą w każdej chwili. Pokazałaś kiedy można zatrzymać się na chwilę i wziąć oddech, kiedy i jak patrzeć i słuchać uważne. Niby wszystko to wiemy, ale pokazanie z innej strony dało inne spojrzenie i otworzyło głowę.

Warsztaty mega pozytywne, otwierające głowę, otwierające serca i pozwalające na rozwój nie tylko mnie jako jednostki, ale całej grupy. Tyle wsparcia i pozytywnych opinii dostałam z grupy, że na samo wspomnienie uśmiech mam na twarzy.

Ewa tak trzymaj, nie zmieniaj się i działaj z tymi warsztatami by kobiety mogły się rozwijać i by wiedziały, że obok jest ktoś kto ma podobne lub inne smutki czy problemy, ale nie jest sam i może pokonać przeciwności. Razem możemy wszystko a z wsparciem Ewy to i góry można przenosić.

Zadanie publiczne pn. „Moja Wewnętrzna Dobra Łąka - cykl warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.



*Kto nie był koniecznie niech się wybierze, bo taka inwestycja w siebie to wspaniały i miło spędzony czas.” **Kasia***

„Przede wszystkim wielkie dzięki za Twój czas, który nam poświęciłaś. Pełne profesjonalizmu i Twojego zaangażowania w wysłuchanie każdej z nas, niby takie niewinne spotkania, a jak się okazało, nawet na moje życie miały ogromny wpływ. Trochę bardziej postawiłam na siebie w tym moim zabieganym życiu. Znalazłam czas na sport a co najlepsze postanowiłam znaleźć w końcu hobby, gdzie do tej pory zwykle mówiłam, że nie interesuje mnie nic na tyle żeby to rozwijać. I tym sposobem, kupiłam maszynę do szycia i teraz obmyślam tylko co by tu jeszcze uszyć (pierwsze spodnie dla córki już się noszą 😊)

Abstrahując od powyższego największy wpływ ma na mnie zmiana myślenia, że nie zdążę, że za krótki dzień, milion wymówek, bo jak się okazuje doba cudownie się czasem wydłuża, jeśli zamiast o czymś myśleć, po prostu się to robi.

Także uciszenie mojego wewnętrznego krytyka to już level hard 😊

*Wiem, że jeszcze dużo pracy nad sobą mnie czeka, bo niestety mój brak cierpliwości nie został poskromiony, ale daję sobie czas i może małymi kroczkami w końcu i na tym polu odniosę jakieś sukcesy.” **Ania***

*„W codziennej życiowej pogoni: praca dom praca dom, często zapominamy o sobie. Potrzeby naszych bliskich są dla nas priorytetem, my i nasze potrzeby z reguły schodzimy na dalszy plan. I właśnie Warsztaty terapeutyczno-rozwojowe prowadzone przez Panią Ewę Karugę-Kuźniewską, w których miałam przyjemność uczestniczyć stworzyły nam taką przestrzeń i czas aby zatrzymać się i nabrać dystansu do siebie i swoich codziennych demonów (stres, niska samoocena, brak czasu, problemy wychowawcze, problemy w pracy itd.) Pani Ewa podczas warsztatów stworzyła dla nas strefę komfortu, w której czułyśmy się bezpieczne i ważne, a w grupie przyjaznych osób nauczyłyśmy jak radzić sobie ze stresem za pomocą prostych ćwiczeń. Nabyte umiejętności staram się stosować na co dzień. Tego typu spotkania, warsztaty pozwalają zawierać nowe znajomości, pomagają w integracji środowiska i są wsparciem dla wielu osób. Mam nadzieję, że będzie kontynuacja warsztatów. Dziękuję za dotychczasowe i proszę o więcej.” **Alicja***

Zadanie publiczne pn. „Moja Wewnętrzna Dobra Łąka - cykl warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.



To, co w naszym życiu najważniejsze jest za darmo – czas, chwila obecna, zapach kwiatów, deszcz, oddech, szum lasu, uśmiech osoby z którą żyjemy, spojrzenie dziecka. Nie oceniaj siebie i innych, uwolnij się z kategoryzowania tego co Cię otacza – zacznij doceniać. Doceniaj siebie. Doceniaj innych. Doceniaj pogodę, korki, zatłoczone miasto, spokojne miasteczko, senną wieś.... Docień swoje życie, swoje doświadczenia!

Z życzeniami spokoju, ulgi i oddechu...

dr Ewa Karuga-Kuźniewska

Zadanie publiczne pn. „Moja Wewnętrzna Dobra Łąka - cykl warsztatów terapeutyczno-rozwojowych dla osób dorosłych” zostało sfinansowane z budżetu Powiatu Wrocławskiego.