

RAMOWY PROGRAM TRENINGU 2026

Miejsce: Dom rodzinny „Borówna”; Borówna 48, 32-724 Lipnica Murowana; borowna.pl

CZWARTEK

9/10.00 KAWA, ciasto

GODZ. 10.00 - 13.00 SESJA

GODZ. 13.00-14.00 **OBIAD**

GODZ. 14.00-15.30 SESJA

GODZ. 15.45 – 17.15 **PRZERWA KAWOWA**

GODZ. 17.30 – 19.00 SESJA

GODZ. 19.00 **KOLACJA**

GODZ. 20.00 SESJA WIECZORNA

PIĄTEK, SOBOTA

GODZ. 8.00 ŚNIADANIE

GODZ. 9.00 - 11.15 SESJA

GODZ. 11.15 - 11.45 **PRZERWA KAWOWA**

GODZ. 11.45 - 13.15 SESJA

GODZ. 13.15 – 14.15 **OBIAD**

GODZ. 14.15 – 17.00 SESJA

GODZ. 17.00 – 17.30 **PRZERWA KAWOWA**

GODZ. 17.30 – 19.00 SESJA

GODZ. 19.00 **KOLACJA**

GODZ. 20.00 SESJA WIECZORNA

NIEDZIELA

GODZ. 8.00 ŚNIADANIE

GODZ. 9.00 - 11.15 SESJA

GODZ. 11.15 - 11.45 **PRZERWA KAWOWA**

GODZ. 11.45 - 14.00 SESJA

GODZ. 14.00 – 15.00 **OBIAD**

40 godzinny Trening interpersonalny jest procesem dynamicznym, a zatem w zależności od potrzeb i zjawisk pojawiających się w grupie, trener elastycznie dostosowuje ćwiczenia i omówienia. W związku z powyższym niemożliwe jest podanie merytorycznego planu zajęć.

Obszary, które będą zawarte w 40 godzinach treningu (wraz z sesjami wieczornymi 50 godzin):

- polepszenie komunikacji międzyludzkiej,
- poznanie swoich potrzeb osobistych,
- stawianie celów rozwoju osobistego,
- rozpoznawanie i zmiana stereotypów, ukrytych teorii osobowości,
- nauczanie się mówienia w języku emocji,
- rozpoznawanie emocji,
- znoszenie blokad komunikacyjnych i emocjonalnych,
- budowanie zdrowych granic osobistych,
- poznanie dynamiki procesu grupowego,
- analiza procesu grupowego.

Podczas treningu większość czasu spędzamy na materacach, w związku z tym prosimy wziąć wygodne codzienne ubranie. W ciągu sesji dziennych pracuje się nad realizacją celów treningowych, natomiast wieczorne sesje poświęcone są relaksacji i świadomości ciała. W miarę możliwości prosimy o wyłączenie się ze świata zewnętrznego, zadbanie, by obowiązki oraz bliscy nie rozpraszały koncentracji w procesie treningu. Jest to istotny element pracy tą metodą. Po zakończonym treningu uczestnicy otrzymują zaświadczenie ukończenia (przy obecności na wszystkich sesjach).

Upraszamy, że ważnymi elementami treningu są obecność na wszystkich sesjach oraz wstrzeźliwość od alkoholu i używek zmieniających świadomość. Trening NIE JEST formą terapii, lecz rozwoju osobistego. NIE jest polecany osobom leczącym się psychiatrycznie, pozostającym w głębokim kryzysie życiowym.

Proszę wziąć ze sobą wygodny, strój, tak by podczas różnych doświadczeń czuć się komfortowo

W razie wszelkich pytań prosimy o kontakt:

Tomasz Waleczko; t.waleczko@instytut-witelon.pl; Trening@instytut-witelon.pl; 507087795

Zapraszamy!

Tomasz Waleczko, Sławomir Prusakowski