Magiczny Kraków

„Emocje w rodzinie. Jak zatrzymać to, co burzy relacje?” - zaproszenie na warsztaty

2026-04-16

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja siła” zaprasza na warsztaty „Emocje w rodzinie. Jak zatrzymać to, co burzy relacje?”. Warsztaty przeznaczone są dla mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków pozostających w relacjach rodzinnych: małżonków, partnerów, rodziców itp. Projekt finansowany jest przez Urząd Miasta Krakowa, udział w warsztatach jest bezpłatny.

Rodzina jest podstawową i najważniejszą komórką społeczną, w której dzieci uczą się komunikacji, regulacji emocji, sposobów rozwiązywania konfliktów. Jakość relacji między dorosłymi członkami rodziny wpływa na poczucie bezpieczeństwa dziecka, jego samooceny, stabilności emocjonalnej. Współczesne rodziny funkcjonują w warunkach wysokiego obciążenia psychicznego – presji zawodowej, przeciążenia informacyjnego, niepewności ekonomicznej oraz ograniczonego czasu na regenerację. W takich warunkach nasilają się automatyczne reakcje emocjonalne: impulsywność, wycofanie, eskalacja napięcia, trudności w prowadzeniu konstruktywnego dialogu. Brak umiejętności regulacji emocji prowadzi do narastania konfliktów, pogorszenia jakości komunikacji oraz osłabienia poczucia bezpieczeństwa w relacji. Konflikty między małżonkami (partnerami) jak i te międzypokoleniowe (np. teściowa-synowa) zwykle mają negatywny wpływ na wzajemne relacje w całej rodzinie.

Warsztat będzie zatem poświęcony emocjom, które rodzą się na skutek różnych relacji pomiędzy partnerami (rodzicami) a dziećmi, także w kontekście wielopokoleniowym. Niekiedy nie uświadamiamy sobie jak bardzo wyniesione z dzieciństwa wzorce wpływają na nasz sposób budowania relacji w dorosłym życiu, wychowania dzieci czy nawet sposób komunikacji. Nie chodzi o to, by zrzucać winę na rodziców za naszą obecną sytuację, ale by świadomie podjąć decyzję jakim chcę być partnerem/partnerką/ rodzicem. Praca warsztatowa ma na celu znalezienie balansu emocjonalnego i poprawienie umiejętności prowadzenia konstruktywnego dialogu w sytuacjach napięcia.

Praca warsztatowa będzie się odbywać w grupach (max 20 osób). Nie jest to grupa terapeutyczna, ale pozwoli uczestnikom spojrzeć na swoje emocje z różnych perspektyw i pogłębić wiedzy o swoich reakcjach na trudne sytuacje. To punkt wyjścia do rozpoczęcia zmiany.

Warsztaty odbywać się będą w Klastrze Innowacji Gospodarczo-Społecznych przy ulicy Zabłocie 22 B w Krakowie.

Do wyboru terminy:

- 29.04 godz. 17:00-20:00
- 07.05 godz. 17:00-20:00
- 14.05 godz. 17:00-20:00
- 19.05 godz. 17:00-20:00

- 28.05 godz. 17:00-20:00

Szczegółowe informacje dotyczące zapisów znajdują się na stronie: www.twojasila.org.pl

O Stowarzyszeniu:

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła” powstało w Krakowie w maju 2022 roku, by wspierać ludzi w rozwoju osobistym i dokonywaniu odważnych zmian w swoim życiu. Stowarzyszenie prowadzi warsztaty dotyczące m.in. komunikacji, asertywności, radzenia sobie ze stresem, wewnętrznej motywacji. W ramach „małych grantów” stowarzyszenie zorganizowało 5 różnych tematycznie projektów dla rodziców, w których wzięło udział ponad 500 matek i ojców. Warsztaty cieszą się dużym zainteresowaniem i zwykle pula miejsc zapełnia się w ciągu kilku godzin od otwarcia zapisów. Świadczy to o dużym zapotrzebowaniu na tego typu wsparcie rodzicielskie.