



## **Tato, dogadajmy się! - warsztaty o komunikacji w rodzinie**

2024-10-16

**Zapraszamy ojców nastoletnich dzieci (powyżej 9 r.ż.) do udziału w warsztatach empatycznej komunikacji. Zbuduj zdrowe relacje ze swoim dorastającym dzieckiem!**

Okres dojrzewania jest czasem intensywnych zmian fizycznych, emocjonalnych i psychologicznych u dziecka. To okres budowania autonomii, który może zmienić dotychczasową dynamikę życia rodzinnego. Ojciec, który jest obecny i otwarty na rozmowę, może pomóc nastolatkowi w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, lękami i stresem. Daje poczucie bezpieczeństwa, co jest kluczowe dla zdrowego rozwoju psychicznego dziecka. Wzajemne relacje między ojcem a nastolatkiem mają głęboki wpływ na samoocenę dziecka, poczucie własnej wartości oraz umiejętność radzenia sobie z trudnościami.

Jeśli czujesz się zagubiony i zaskoczony zmiennymi nastrojami Twojego dziecka, jeśli nie wiesz jak egzekwować ustalone zasady, a jednocześnie wspierać swoje dziecko w trudnych chwilach – ten warsztat jest dla Ciebie!

Zapraszamy ojców z Gminy Miejskiej Kraków, którzy chcieliby poprawić swoje kompetencje rodzicielskie, a także popracować nad swoją elastycznością psychiczną. Podczas warsztatów uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nauczą się uważnego słuchania i zasad komunikacji bez przemocy (NVC) oraz zadbają o własne potrzeby w aspekcie rodzicielstwa.

Warsztaty będą odbywać się w małych grupach (max 16 osób). Czas trwania: 3,5 godziny.  
Miejsce: **Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych, ul. Zabłocie 22 (budynek B).**

Terminy warsztatów:

**30/10/2024, godz. 16:30-20:00**

**05/11/2024, godz. 16:30-20:00**

**06/11/2024, godz. 16:30-20:00**

**14/11/2024, godz. 16:30-20:00**

**04/12/2024, godz. 16:30-20:00**

**11/12/2024, godz. 16:30-20:00**

Udział w warsztacie jest bezpłatny, ale liczba miejsc jest ograniczona. **Zapisy:** [TUTAJ](#)

**Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Miasta Krakowa.**