

Psychologiczne warsztaty

„Widzę siebie – i pozwalam się zobaczyć”

Prowadząca: Karolina Michalewicz
Instagram: @towarzyszka_podrozy

Cześć, jestem Karolina, studentka 3. roku psychologii, osoba wysoko wrażliwa i neuroróżnorodna. Dobrze znam to uczucie, gdy z jednej strony bardzo chcemy być sobą i zostać zauważone naprawdę, a z drugiej coś w środku mówi: „schowaj się, nie pokazuj za dużo”.

Właśnie dlatego podczas pleneru poprowadzę dla Was warsztaty. By dać nam - introwertycznym, czułym, rozedrganym duszom - bezpieczne miejsce, w którym można zobaczyć siebie bez filtra i pozwolić się zobaczyć bez napięcia.

To trzy kameralne psychologiczne spotkania, które pomogą Ci:

- spojrzeć na siebie z łagodnością
- poczuć się bezpieczniej w swoim ciele
- przygotować się do sesji, która nie będzie występem, ale czułym doświadczeniem.

Blok 1

Widzę siebie – i pozwalam się zobaczyć

- Jak siebie postrzegasz – a jak chciałabyś być widziana?
- Podczas tego warsztatu zatrzymamy się przy tym, jak kształtuje się nasz obraz siebie i dlaczego często jesteśmy dla siebie surowsze niż wobec innych. Będzie też prowadzone ćwiczenie wyobrażeniowe: zobaczysz „zdjęcie duszy”, które pokaże Cię naprawdę – nie oczami krytyka, ale z poziomu serca.

Blok 2

Zgoda na siebie – ciało nie musi się tłumaczyć

- To spotkanie z ciałem takim, jakie jest – bez poprawek, bez napięcia.
- Zajmiemy się tym, co ciało przechowuje: historie, napięcia, przekonania, które często pojawiają się w momentach, gdy jesteśmy „na widoku”. Nauczysz się zauważać to, co Twoje ciało mówi – zanim je ocenzurujesz. To moment, by odzyskać zgodę na bycie obecną w swoim ciele.

Blok 3

Autentyczna obecność – relacja, obiektyw, ja

- Bycie przed aparatem często uruchamia lęk przed oceną. Ale co, jeśli to nie musi być pokaz?
- W tym spotkaniu przyjrzymy się temu, jak pokazujemy siebie w relacjach, co chowamy, a co chcemy wyrazić. Poczujesz, jak tworzyć kontakt zamiast napięcia – również z osobą, która Cię fotografuje. To nie będzie o „pozowaniu”, ale o byciu sobą w relacji.

Co da Ci uczestnictwo w tych warsztatach?

- poczucie, że masz prawo być taka, jaka jesteś, bez potrzeby dopasowywania się
- większą zgodę na własne ciało i emocje
- narzędzia, by zadbać o siebie – również w trudnych momentach
- spokój i odwagę potrzebne do autentycznego bycia przed obiektywem

... a może i nowe spojrzenie na siebie – czułe, łagodne, życzliwe.