### OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO „TU I TERAZ” W NOWYM KAWKOWIE www.tuiteraz.eu

**zaprasza 28 lipca - 4 sierpnia 2019**

**na warsztat tylko dla kobiet**

**WAKACJE Z ROZWOJEM**

**INTELIGENCJA EMOCJONALNA KOBIETY**

**KOBIECY KRĄG MOCY**

**PROWADZI: EWA FOLEY**

****

**INTELIGENCJA EMOCJONALNA w codziennym życiu…**

**Emocje to Twój wróg czy przyjaciel?**

***„Każdy może się rozgniewać – to bardzo łatwe. Ale rzadką umiejętnością jest złoszczenie się na właściwą osobę, we właściwym stopniu i właściwym momencie, we właściwym celu i we właściwy sposób – to bardzo trudne.”***

**Arystoteles**

**Zapraszam na praktyczne  zajęcia warsztatowe rozwijające inteligencję emocjonalną czyli Twoje kompetencje intra- i inter-personalne. Wierzę, że harmonijna współpraca serca i rozumu jest jednym z największych wyzwań, jakie współczesność stawia przed każdym z nas. Podejmij to wyzwanie i przyłącz się do nas. Do zobaczenia!  Ewa Foley**



To zajęcia dla tych, którzy, chcą połączyć rozwój osobisty i wypoczynek, chcą zmienić swoje życie na lepsze, chcą świadomie dbać o swoje zdrowie, pracować nad sobą, chcą nauczyć się sposobów redukcji napięcia fizycznego i psychicznego, chcą dostać narzędzia do radzenia sobie ze stresami życia, chcą zapanować i zaprzyjaźnić się ze swoimi emocjami, chcą lepiej siebie poznać i zdobyć nowe umiejętności zarządzania swoimi emocjami.

**Inteligencja emocjonalna (EQ) jest kluczem do uzyskania równowagi pomiędzy przeżywaniem a poznaniem, miłością a logiką rozumu.** Inteligencja emocjonalna to odmienny rodzaj mądrości. Ona czyni z nas dobrych współmałżonków, miłych sąsiadów, wyrozumiałych rodziców   
i charyzmatycznych szefów. Wszyscy ludzie dysponują inteligencją emocjonalną i używają jej codziennie, z lepszych lub gorszym skutkiem, we wszystkich dziedzinach życia. Na tym spotkaniu sprawdzisz poziom swojej inteligencji emocjonalnej i przy pomocy specjalnych ćwiczeń w podgrupach rozwiniesz nowe umiejętności emocjonalne.

**W programie m.in.:**

Wykłady na temat badań nad emocjami oraz profilaktyki zdrowia: odżywianie, dotlenianie, psychohigiena, nauka medytacji i jogi, taniec, praktyki relaksacyjne i oddechowe, ćwiczenia wyobraźni i autosugestia, twórcza wizualizacja, wybrane procedury NLP, medytacja wewnętrznego uśmiechu (Healing Tao), higiena psychiczna i dbanie o zdrowie „na co dzień”, ćwiczenia praktyczne oraz wiele niespodzianek!

**Na tym warsztacie rozwoju osobistego:**

* Dowiesz się, czemu właściwie służą uczucia
* Stworzysz równowagę między rozsądkiem a emocjami, umysłem a sercem
* Znajdziesz swoje silne i słabe strony emocjonalne (samoocena)
* Odzyskasz dostęp do własnych emocji
* Nauczysz się rozpoznawać, kierować i wpływać na swoje emocje
* Wyćwiczysz umiejętność empatii w stosunku do drugiego człowieka
* Nauczysz się różnych sposobów inteligentnego wyrażania uczuć
* Dowiesz się jak panować nad swymi nastrojami, stanami wewnętrznymi, impulsami   
  i ograniczającymi reakcjami
* Poznasz skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów
* Rozwiniesz swoje kompetencja osobiste (intrapersonalne), które determinują stopień, w jaki radzisz sobie sam ze sobą
* Rozwiniesz kompetencja społeczne (interpersonalne), które determinują stopień, w jaki radzisz sobie z innymi

***„Sztuka szczęśliwego życia bardzo mnie interesuje, bo wierzę, że życie jest sztuką a szczęście wyborem…”***

***Ewa Foley***

****

**Istotę “emocjonalnej inteligencji” albo EQ (angielski skrót od emotional quality) najtrafniej określa cecha zwana potocznie znajomością ludzi.** Jednak „inteligencja uczuć” obejmuje wiele zjawisk: samoświadomość (znajomość własnej osobowości), intuicja, rozróżnianie i znajomość własnych uczuć, kierowanie uczuciami w celu podejmowania zdrowych decyzji życiowych, skuteczne panowanie nad emocjami i nastrojami, zdolność komunikowania uczuć, zachowanie optymizmu mimo niepowodzeń oraz empatia czyli umiejętność wczuwania się w sytuację innych ludzi.

**Emocje są naszymi najpotężniejszymi zasobami.** Dają nam dostęp do samoświadomości   
i instynktu samozachowawczego. Dostarczają nam bezcennych informacji na temat ludzi, wartości oraz potrzeb, które zapewniają nam motywację i zapał do działania, samokontrolę   
i wytrwałość. To świadomość emocjonalna i umiejętności umożliwiają odzyskanie zdrowia, podniesienie jakości życia, zapewniają pomyślność rodziny, budowanie trwałych szczęśliwych związków i osiąganie sukcesów w pracy zawodowej. Kiedy pozwalamy sobie w pełni   
i fizycznie odczuć nasze emocje, pobudzamy nieczynne obszary mózgu i zyskujemy dzięki temu możliwość podwyższenia naszej inteligencji.

**Badania nad chorymi z nowotworami na Uniwersytecie Kalifornijskim (lata siedemdzie-siąte) wykazały,** że ci którzy osiągnęli długotrwałe wyleczenie posiadali pełny, wyraźny kontakt ze wszystkimi swoimi emocjami. Wiedzieli, co czują i nie lękali się silnych emocji – własnych lub innych ludzi. Co najważniejsze ta więź z uczuciami dostarczała im informacji   
i motywacji, a także aktywizowała ich życie, przybliżając do innych, pomimo ich własnego bólu i cierpienia. Emocje również kierowały więziami duchowymi, które wielu wyleczonych uznało za istotny element ich uzdrowienia.

Badania nad wyleczonymi wykazały dominację trzech cech:

* znajomość własnych uczuć
* umiejętność zaakceptowania i pogodnego znoszenia wszystkich uświadamianych sobie uczuć bez względu na ich intensywność
* zdolność do podejmowania działań w oparciu o informację uzyskaną z emocji

Większość z nas nie posiada tych umiejętności. Jak można je rozwinąć? Odpowiedź znajduje się w ciele. Aby uzyskać dostęp do potężnej mocy leczniczej emocji, należy odzyskać zdolność odczuwania emocji w ciele. Umiejętności emocjonalne są bezcenne we wszystkich kontekstach zawodowych i społecznych. Są życiodajnym i wzmacniającym darem, który nadaje życiu smak i sens.

***„Zapraszam na praktyczne zajęcia warsztatowe rozwijające inteligencję emocjonalną czyli Twoje kompetencje intra- i inter-personalne. Wierzę, że harmonijna współpraca serca i rozumu jest jednym z największych wyzwań, jakie współczesność stawia przed każdym z nas. Podejmij to wyzwanie i przyłącz się do nas. Do zobaczenia!”***

***Ewa Foley***

**Przed zajęciami polecam przeczytanie:**

Daniel Goleman, *Inteligencja Emocjonalna*

Jeanne Segal, *Jak pogłębić inteligencję emocjonalną*

Frances Wilks, *Inteligentne Emocje*

**NA LETNICH TRENINGACH ROZWOJU OSOBISTEGO   
EWY FOLEY DOŚWIADCZYSZ:**

**Dla ciała (robię): joga integralna, surya namaskara, rytuały tybetańskie, bieg transowy, taniec, relaks – ćwiczenia odprężające, refleksoterapia, pulsing, spacery i marszobiegi, wycieczki.**

**Dla umysłu (myślę): wybrane procedury Neurolingwistycznego Programowania (NLP)   
i Panoramy Społecznej, twórcza wizualizacja, wprowadzenie do psychologii pozytywnej, ćwiczenia wyobraźni, higiena psychiczna „na co dzień”, afirmacje, wykłady na temat rozwoju osobistego i holistycznej profilaktyki zdrowia.**

**Dla emocji (czuję): budowanie inteligencji emocjonalnej: czyli kompetencji osobistych (intra-personalnych) i społecznych (inter-personalnych), ćwiczenia oddechowe, tapping/EFT (technika wolności emocjonalnej), samo-obserwacja, HeartMath, zasady dobrej komunikacji.**

**Dla ducha (wierzę): praca z przekonaniami, założeniami („białą magią”) i światopoglądem, moc intencji i wiary, medytacja, ćwiczenia świadomego oddychania, praktyka uważnej obecności i ciszy, modlitwa, inwokacje i inkantacje, śpiewanie mantr, rysowanie mandali.**

**Prowadząca: EWA FOLEY**

**Ewa Foley** jest promotorką pozytywnego życia, trenerką rozwoju osobistego, autorką książekzwanych „trylogią życia” (także w wersji czytanych przez autorkę audiobooków, 12 godzin każdy): ***ZAKOCHAJ SIĘ W ŻYCIU – podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy*** *(też audiobook)*, ***POWIEDZ ŻYCIU TAK – poradnik dobrostanu*** oraz ***BĄDŹ ANIOŁEM SWOJEGO ŻYCIA – jak oczyszczać i wzmacniać energię życiową*** *(też audiobook)* (Wydawnictwo FEERIA www.wydawnictwofeeria.pl). Jest autorką, narratorką i wydawcą popularnych programów audio (CD, mp3) relaksacyjno-motywacyjno-edukacyjnych do samopomocy w wielu dziedzinach życia. W Australii, gdzie mieszkała przez kilkanaście lat, skończyła studia w zakresie medycyny holistycznej. Inne twórcze doświadczenia to: medytacja, psychologia pozytywna, Hatha Joga, NLP, life coaching, hipnoza, Huna, szamanizm. Ewa posiada niezwykłą umiejętność zaszczepiania uczestnikom swoich treningów entuzjazmu, wiary w swoje możliwości i chęci do efektywnego działania. Znana z poczucia humoru, pogody ducha i wewnętrznej siły. Inspiruje do szukania spełnienia w życiu, pełnego realizowania swojego potencjału, budowania dobrych stosunków międzyludzkich oraz lepszej przyszłości dla następnych pokoleń. Założycielka INSTYTUTU ŚWIADOMEGO ŻYCIA   
i firmy wydawniczo-szkoleniowej INSPIRATION SEMINARS INTERNATIONAL (ISI) www.ewafoley.pl

Organizuje wyprawy świadomych globetrotterów w miejsca mocy na Planecie Ziemia – najbliższa wyprawa to NOWA ZELANDIA luty 2016, potem wrzesień 2016 wyjazd szamański do Zachodniego USA z moimi nauczycielami szamanizmu Mattie i David patrz www.sacredcircles.com – w planach Peru (Machu Piccu) wyprawa połączona ze spotkaniem z Mallku, szamanem andyjskim.

**Przywieź ze sobą koc/śpiwór do ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych, notes, kolorowe flamastry, ewentualnie karimatę; polecamy wygodne, sportowe ubranie do ćwiczeń ruchowych w terenie i relaksacyjnych na sali.**

**TERMIN: 28 lipca – 4 sierpnia 2019** **(niedziela – niedziela)**

**ROZPOCZĘCIE: 28 lipca godz. 17 (przed kolacją w niedzielę)**

**ZAKOŃCZENIE: 4 sierpnia godz. 14 (obiadem w niedzielę)**

**CENA WARSZTATU: 900 zł (ok. 7 godz. zajęć z Ewą dziennie)   
+ koszt pobytu i wyżywienia**

**CENA POBYTU: wyżywienie 70 zł dziennie (3 posiłki wegetariańskie)**

**Noclegi – w zależności od standardu od 32 zł do 85 zł za noc;**

**ośrodek sprzedaje wyłącznie całe pakiety pobytowo/ żywieniowo/ warsztatowe (nie ma możliwości rezygnacji   
z posiłków ani noclegów)**

**KONTAKT: www.tuiteraz.eu, kawkowo@tuiteraz.eu**

**biuro: 662759576**

**Jacek Towalski 602219382**

**Maja Wołosiewicz-Towalska 606994366**

**MIEJSCE:** **Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „Tu i Teraz”,**

**Nowe Kawkowo** [www.tuiteraz.eu](http://www.tuiteraz.eu)

**ZAPISY:**

1. **Konieczna jest rejestracja mailowa na adres** [kawkowo@tuiteraz.eu](mailto:kawkowo@tuiteraz.eu) **(z podaniem imienia i nazwiska, numeru telefonu, daty i tytułu wydarzenia).**
2. **Dopiero po otrzymaniu maila potwierdzającego i wyboru noclegu, prosimy o dwie wpłaty w ciągu tygodnia od zgłoszenia (przedpłaty za warsztat i zaliczki za pobyt, na dwa oddzielne konta).**
3. **Brak wpłaty zaliczek w ciągu 7 dni anuluje rezerwację za warsztat i pobyt. Prosimy nie wpłacać pieniędzy dopóki nie zostanie potwierdzone mailowo wpisanie na listę uczestniczek!**
4. **Wpłata zaliczki za pobyt jest równoznaczna z akceptacją regulaminu ośrodka (otrzymanego mailem po zgłoszeniu).**
5. **Zaliczkę za pobyt w wysokości 250 zł prosimy wpłacać na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 28.VII-4.VIII.2019”.**

**Tu i Teraz**

**Numer konta: 92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**

**BANK PKO BP**

Dla przelewów zagranicznych:

BIC (Swift): BPKOPLPW

IBAN: PL92 1020 3541 0000 5502 0206 3410

1. **Zaliczka jest zwrotna tylko w ciągu dwóch tygodni od momentu wpłaty na konto ośrodka! W razie zwrotu zaliczki ośrodek potrąca 20 zł na opłaty manipulacyjne. Zaliczka nie może być przełożona na inny warsztat.**
2. **Dwa tygodnie przed zajęciami zaliczka nie będzie zwracana.**
3. **Przedpłatę za warsztat 300 zł prosimy wpłacać na konto ISI Ewa Foley   
   (ul. Kleczewska 47/3, 01-826 Warszawa) z podaniem imienia i nazwiska,   
   terminu oraz tytułu warsztatu.**

**ISI Ewa Foley**

**Nr konta: 26 1240 1037 1111 0000 0693 8237**

**Ilość miejsc ograniczona – obowiązuje kolejność wpłat**

**Reszta płatności za warsztat na miejscu gotówką lub przelewem na w.w. konto min. tydzień przed zajęciami. Proszę przywieźć ze sobą dowód wpłaty.**