

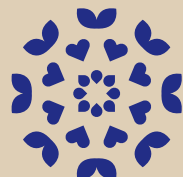
CÓRKI NARCYSTYCZNYCH MATEK

ODZYSKIWANIE SIEBIE

AUTORSKIE WARSZTATY PAULINY ZAŁĘCKIEJ

2-dniowe warsztaty psychoterapeutyczne dla
kobiet w hotelu Santa Natura Resort & Spa****

Współpracuję
i wspieram:



**zdrowie
bez tabu**
fundacja Agaty Młynarskiej



PROWADZĄCA

PAULINA ZAŁĘCKA

PSYCHOTERAPEUTKA
PSYCHOANALITYCZNA
Z PONAD DZIESIĘCIOLETNIM STAŻEM.

Jestem psychologiem i psychoterapeutką psychoanalityczną. Praca z kobietami fascynuje mnie od kiedy pamiętam. Uważam, że my kobiety, jesteśmy w stanie dać sobie nieocenioną mądrość, wsparcie i czułość. Dlatego uważam, że warto odważyć się ją przyjąć i przekazywać światu.

Zapraszam Cię na warsztat, który będzie okazją do głębokiej, momentami wymagającej, ale satysfakcjonującej pracy nad sobą. To wszystko wydarzy się w miejscu otulającym komfortem i elegancją, w hotelu Santa Natura.

WIĘCEJ O MNIE...

...znajdziesz na mojej stronie internetowej:

www.paulinazalecka.com



O CZYM TO BĘDZIE?

ODZYSKAJ SIEBIE

- Czy czujesz, że Twoje poczucie własnej wartości jest wciąż atakowane przez wymagającą i krytyczną wewnętrzną instancję?
- Czy masz trudności w nawiązywaniu zdrowych i satysfakcjonujących Ciebie relacji?
- Czy często odczuwasz winę, wstyd lub niepewność?
- Czy czujesz, że nie możesz zrealizować swojego potencjału, który w Tobie drzemie?
- Czy boisz się pokazać kim tak naprawdę jesteś?

BEZPIECZNA
PRZESTRZEŃ

PEŁNA HARMONIA
Z CIAŁEM



TEN WARSZTAT POMOŻE CI:

- Nazwać i zrozumieć negatywne przekonania, które podcinają Ci skrzydła.
- Zmierzyć się z bolesnymi obszarami i zrozumieć w jakich miejscach utykasz.
- Nauczyć się, jak budować zdrowszą relację ze sobą i innymi.





DLA KOGO SĄ TE WARSZTATY?

CZY TO JESTEŚ TY?

- Kobieta, która wychowała się w domu, gdzie dominował narcystyczny rodzic.
- Kobieta, która czuje, że jej życie i decyzje są naznaczone poczuciem winy, lękiem przed odrzuceniem, perfekcjonizmem.
- Kobieta, która chce pracować nad swoją samooceną i stawiać zdrowe granice.
- Ta, która pragnie realizować swój potencjał bez poczucia winy.

Jeśli czujesz, że Twoje relacje są trudne, często wątpisz w swoje decyzje lub masz problem z akceptacją siebie – ten warsztat jest dla Ciebie.

CO OTRZYMASZ?

PROFESJONALNE WARSZTATY UKIERUNKOWANE NA ROZWÓJ

- Bezpieczną przestrzeń do pracy nad sobą. Warsztaty prowadzone w kameralnej atmosferze w komfortowych wnętrzach.
- Wspólnotę wsparcia – spotkasz kobiety, które mierzą się z podobnymi wyzwaniem.
- Skupimy się na Tobie, na tym co jest dla Ciebie ważne.
- Będziemy pracowały z wykorzystaniem technik werbalnych i niewerbalnych.
- A to wszystko w miejscu w którym poczujesz się zrelaksowana i ukojona.

Nie zapominamy o ciele! W ten weekend łączymy wewnętrzną pracę z przyjemnością dla ciała.



CO OTRZYMASZ?

WEEKEND ROZWOJOWY z dala od zgiełku miasta

DOSTĘPNE TERMINY: 10-11 maja 2025 r. lub 5-6 lipca 2025 r.

Warsztaty odbędą się w weekend (sobota i niedziela) w hotelu Santa Natura Resort & SPA****, ok. 60km od Warszawy.
Zaczynamy w sobotę o 10 a kończymy w niedzielę o 16.

Cena: 2799 zł (maj) zawiera:

- Warsztaty psychoterapeutyczne w sobotę i niedzielę
- Pobyt w przestronnym pokoju dwuosobowym, przygotowanym do wyłącznego użytku jednej osoby, by zapewnić maksymalny komfort i prywatność.
- Pełne wyżywienie w tym kolacja w czterodaniowej odświeżonej
- Przerwy kawowe w trakcie warsztatów
- Dostęp do atrakcji hotelowych: restauracja, bar, oranżeria, strefa vitality pool: basen, sauna parowa, sauna sucha (czynne od 7:00 do 22:00), sala kinowa, wypożyczalnia rowerów, strefa SPA (zabiegi i masaże zgodnie z cennikiem) basen zewnętrzny oraz sauna estońska zewnętrzna opalana drewnem (za dodatkową opłatą, możliwość seansów z Sauna mistrzem) biblioteczka z książkami oraz gramy planszowymi oraz mnóstwo terenu zielonego, do relaksu i spaceru wokół hotelu.



RAMOWY PROGRAM WARSZTATÓW

2 DNI DLA SIEBIE I POCZĄTKU ZMIANY



1
DZIEŃ

UŚWIADOMIENIE I PRZEPRACOWANIE

- Córki narcystycznych matek czyli kto?
- Mechanizmy narcystycznych relacji – jaka jest moja historia?
- Jakie przekonania noszę dzisiaj w sobie? – Co przeszkadza mi w rozwinięciu skrzydeł albo czemu wciąż sama je sobie podcinam?
- Praca z emocjami – wstyd, lęk, wina. Bądźmy blisko siebie.

2
DZIEŃ

ZROZUMIENIE I ZMIANA

- Budowanie nowego obrazu siebie – odzyskiwanie siły.
- Stawianie zdrowych granic.
- Relacje w dorosłym życiu – jak unikać powielania schematów?
- Czego dzisiaj głęboko pragnę? Nazwij to i zrób pierwszy krok.
- Kim dzisiaj jestem? Moje autentyczne Ja.





ZAPISY

I POZOSTAŁE DETALE

1 UCZESTNICZKI

- WARSZTATY SĄ TYLKO DLA KOBIEC.
- W każdym wieku.
- Grupa do 10 osób.

2 DOSTĘPNE TERMINY

- WEEKEND nr 1: 10-11.05.2025 r. (2799 zł)
- WEEKEND nr 2: 5-6.07. 2025 r. (3199 zł)

Zaczynamy w sobotę o godz. 10:00 i kończymy o 16:00 w niedzielę.

3 ZAPISZ SIĘ

- Skorzystaj z formularza: [\(LINK\)](#)
- lub wyślij e-mail na adres: psychologzalecka@gmail.com
- Rezerwacja miejsca wymaga pełnej wpłaty w ciągu 3 dni od rezerwacji.
- Liczba miejsc jest ograniczona.
- O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

4 KOSZT I PAKIET

Koszt uczestnictwa od osoby, obejmuje:

- Udział w warsztatach terapeutycznych
- Pobyt w pokoju jednoosobowym w hotelu Santa Natura & SPA.
- Pełne wyżywienie.

Jeśli masz dodatkowe pytania wyślij e-mail pod adres: psychologzalecka@gmail.com



SANTA NATURA RESORT & SPA****

- Komfortowy hotel położony ok. 1 godz. drogi samochodem od Warszawy.
- SPA – oaza odprężenia inspirowana naturą.
- Zabiegi SPA – możliwość wcześniejszej rezerwacji za dodatkową opłatą (bezpośrednio w hotelu).
- Basen wewnętrzny i zewnętrzny.
- Doba hotelowa trwa od godz. 15:00 do 11:00.
- Śniadania w formie bufetu od 8:00 do 11:00.
- Podczas warsztatów pełne wyżywienie obejmuje:
 - Śniadanie (2. dzień warsztatów)
 - Lunch (1. i 2. dzień warsztatów)
 - Napoje bezalkoholowe i przekąski (przerwa kawowa)
 - Kolacja (1. dzień warsztatów)
- Na parkingu naziemnym znajduje się stacja ładowania pojazdów elektrycznych.

Dokładny adres hotelu:

**SANTA NATURA RESORT & SPA
NOWA WIEŚ 31, 96-315 WISKITKI**

Więcej informacji o hotelu:
www.santanatura.pl

O HOTELE

TUTAJ SPĘDZIMY TEN WEEKEND



ODZYSKAJ SIEBIE

Do zobaczenia.

www.paulinazalecka.com

Współpracuję
i wspieram:



zdrowie
bez tabu
fundacja Agaty Młynarskiej

