

PROGRAM WYDARZEŃ - Tydzień Małżeństwa w Krakowie 7-14 LUTEGO 2020

ZAPISY NA WYDARZENIA PRZEZ FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY DOSTĘPNY NA STRONIE:
WWW.TYDZIENMALZENSTWAKRAKOW.PL/ZAPISY OD 7 STYCZNIA!

WARSZTATY KAWOWE

„Zacznijmy od kawy!”

TERMIN: 7 lutego 2020 (piątek), 18:30

MIEJSCE: Cafe NOWA Księgarnia (os. Zgody 7)

PROWADZĄCY: Warsztaty-kawowe.pl

LICZBA UCZESTNIKÓW: max. 10 par

OPIS / INFORMACJE DODATKOWE:

W czasie dwugodzinnego szkolenia nie zabraknie mocnej dawki wiedzy i... kawy dla każdego małżeństwa. Podczas części teoretycznej pary usłyszą jak wygląda droga ziarenka kawy od plantacji do filiżanki oraz wiele ciekawostek związanych z tym wyjątkowym napojem. W części praktycznej uczestnicy poznają technikę pracy z ekspresem ciśnieniowym (dozowanie, dystrybucję i ubijanie kawy, obserwację ekstrakcji) oraz młynkiem żarnowym. Dowiedzą się również na czym polega zasada przyrządzenia idealnego espresso („zasada 4M”) oraz jak poprawnie spienić mleko, aby stworzyć z niego pyszne cappuccino. Kurs ten przewidziany jest dla osób bez doświadczenia. A dla niektórych może okazać się on początkiem przygody z kawą!

KONFERENCJA

„Od małżeństw dla małżeństw”

TERMIN: 8 lutego 2020 (sobota), 9:00 – 17:00

(wykłady: 10-11:30, przerwa 30min, 12-13:30, przerwa 1h, 14:30-16:00)

MIEJSCE: Aula Wielka - Akademia Ignatianum (ul. Kopernika 26)

PROWADZENIE: Mateusz Ostafil

LICZBA UCZESTNIKÓW: maksymalnie ok. 150 osób

OPIS / INFORMACJE DODATKOWE:

GODZ. 10:00

1) MAGDALENA PAJDAK

„Potrzeby w związku - droga do lepszego rozumienia siebie i innych”

W codziennym zabieganiu wiele wysiłku wkładamy w wykonanie zadań, załatwienie ważnych spraw, jednak często nie wiemy co nami kieruje i dlaczego akurat na określone działania się decydujemy. Tymczasem wszystko, co robimy, wynika z potrzeb, które staramy się zaspokoić. Ważne jest, aby być ich świadomym, rozumieć z czego wynikają oraz dlaczego realizujemy je w taki, a nie inny sposób. To sposób na życie w zgodzie ze sobą, a w konsekwencji z innymi. Szczęśliwy związek zaczyna się od poznania i respektowania własnych potrzeb, ponieważ dopiero wtedy można wejść na dojrzałą drogę dbania o siebie (wzajemnie).

Magdalena Pajdak - Absolwentka Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Białostockiego. Ukończyła Szkołę Coachingu Prorozwoyovo, Szkołę Trenerów Biznesu i Rozwoju Osobistego BCB w Krakowie. Od 2011 roku prowadzi szkolenia oraz warsztaty rozwoju umiejętności społecznych. Pracowała z wolontariuszami, liderami oraz trenerami w ramach projektu „Szlachetna Paczka”. Ma doświadczenie jako specjalista HR, menadżer, koordynator poradni psychologicznej. Obecnie pracuje jako Soft Skills Mentor w szkole programowania. W swojej pracy szczególnie skupia się na istocie komunikacji interpersonalnej, umiejętności budowania relacji, pracy z negatywnymi przekonaniami oraz wzmacnianiu naturalnego potencjału osobowego. Jest autorka warsztatów "Poszukiwana - poszukiwany. Warsztaty rozwojowe dla singli" oraz "Komunikacja w związku. Warsztaty dla par". Prywatnie żona z półrocznym stażem, miłośniczka kotów, kawy i gór.

GODZ. 12:00

2) MONIKA I MARCIN CHOCHLA

„Wrażliwość, czyli skarb waszego związku”

W związku warto rozwijać się mądrze. Nie wystarczą hasła motywacyjne, piękne cytaty powieszane na ścianie i wzniosłe słowa. Nie wystarczy nawet masa książek, konferencji czy podcastów. Żeby mądrze się rozwijać potrzeba wartościowo przeżytego czasu: na warsztatach, rekolekcjach, podczas różnych ćwiczeń, na psychoterapii. Tak, by dać z siebie coś więcej, by wypróbować nowe zachowania, inne sposoby działania. Na wykładzie (z elementami warsztatu) przyglądnijemy się tym miejscom, które zwykle pomijamy w walce o idealny związek: trudnościom, wstydowni, wrażliwości, odrzuceniu, porażkom. Opierając się na badaniach dr Brene Brown, rozbierzemy wstyd na czynniki pierwsze, podpowiemy, jak budować zaufanie do siebie i poszukamy wskazówek, jak tworzyć w związku przestrzeń do bycia sobą z całym naszym pięknem i słabościami.

Monika i Marcin Chochla - humanistka i inżynier, psycholog i automatyk, choleryk i flegmatyk. Siedem lat temu nikt nie wierzył, że ten związek przetrwa :) Są małżeństwem od 4 lat, rodzicami Gabrysi (2,5 roku) i Bolka (6 miesięcy). Monika jest autorką bloga www.chcemisie.com.pl, zawodowo zajmuje się tematami wrażliwości, wstydu i odwagi na warsztatach i spotkaniach indywidualnych jako psycholog i trener. Marcin - inżynier automatyk - doskonalili się w branży bezpieczeństwa maszyn, posługuje także wśród chorych jako nadzwyczajny szafarz Komunii Świętej oraz wśród więźniów jako wolontariusz w zakładzie karnym. Uwielbiają razem tańczyć i przemierzać świat rowerem (z roczną Gabrysią przejechali 700 km trasą Greenvelo).

GODZ. 14:30

3) MAGDALENA I MACIEJ POPRAWA

„Święta rozkosz” - intymność w małżeństwie

Sfera seksualna spełnia bardzo ważną rolę w małżeństwie. Niby wszyscy o tym wiemy, ale... No właśnie, bardzo często nie potrafimy o tym rozmawiać. Nawet z najbliższą osobą. Wstydzimy się, krępujemy, nie umiemy dobrać słów. I przede wszystkim boimy się odrzucenia i niezrozumienia swoich potrzeb. Prelegenci w swoim wykładzie „Święta rozkosz” - intymność w małżeństwie spróbują przedstawić, dlaczego seks w małżeństwie jest ważny; co się pod nim kryje – jakie potrzeby zaspakaja. Zastanowią się, co ma wpływ na udane życie seksualne, czy prawdą jest, że w tej „kwestii trzeba się sprawdzić”, jak zmienia się życie seksualne w stałym związku, jaki wpływ mają na ludzi schematy wyniesione z domów rodzinnych, z jakimi najczęściej problemami seksualnymi przychodzą małżonkowie do gabinetów terapeutów i co robić, kiedy już pojawią się trudności.

Magdalena i Maciej Poprawa - małżeństwo z 15-letnim stażem i trójką dzieci. Związani ze Stowarzyszeniem Komunia Małżeństw. Pobrali się szybko, ponieważ od razu czuli, że „to jest to”. Potem pozostało tylko budować wspólnotę małżeńską. Wspólnie odkrywają, czym jest miłość, co to znaczy wychowywać nastolatków i jak zadbać o więź w świecie ogromnego pośpiechu. Uwielbiają czas we dwoje – wówczas albo gadają, albo coś robią w domu, albo oglądają film. Magda jest psychoterapeutką. Pracuje z małżeństwami, rodzinami oraz prowadzi terapie indywidualne. Razem z Maćkiem organizują rekolekcje i warsztaty dla małżeństw.

OPROWADZANIE W MUZEUM NARODOWYM

„Jan i Teodora - małżeństwo (nie)idealne”

TERMIN: 9 lutego 2020 (niedziela), 14:00

MIEJSCE: Muzeum Narodowe w Krakowie – oddział Dom Jana Matejki

PROWADZĄCY: Anna Matejska-Gazda

LICZBA UCZESTNIKÓW: maksymalnie 40 osób (wydarzenie bez zapisów)

OPIS / INFORMACJE DODATKOWE:

Każde małżeństwo ma swoją historię, w której przeplatają się chwile trudne i szczęśliwe. A jak układało się codzienne życie państwa Matejków w domu przy ulicy Floriańskiej? Jakim mężem był jeden z najwybitniejszych polskich malarzy? Jaką żoną była jego ukochana Teosia?

W czasie oprowadzania dowiemy się, na przykładzie życia Jana i Teodory, jak wyglądało XIX-wieczne małżeństwo oraz wspólnie zastanowimy się nad różnicami pomiędzy dawnym i współczesnym związkiem.

Anna Matejska-Gazda – Historyk sztuki, pedagog i animator kultury. Przez kilka lat współpracownik Sekcji Edukacji Muzeum Narodowego w Krakowie, gdzie zdobywała doświadczenie jako przewodnik oraz prowadzący lekcje muzealne i warsztaty. Obecnie pracownik miejskiej Informacji Turystycznej w Krakowie. Nieustannie pasjonatka sztuki, a przede wszystkim XIX-wiecznego malarstwa polskiego oraz sztuki włoskiej. W wolnym czasie uwielbia podróże, fotografię, taniec i długie rozmowy przy kawie.

WARSZTATY TAŃCA DLA PAR i WIECZOREK TANECZNY

„Przetańczyć z Tobą chcę...”

TERMIN: 9 lutego 2020 (niedziela); 16-17:00 kurs tańca, 17-21:00 wieczorek taneczny

MIEJSCE: szkoła tańca Jazz Like That, Rynek Główny 34 (Sala Balowa)

PROWADZĄCY: Maria i Rafał Ślęczka

DJ-WODZIUREJ: Piotr Idęć (animatorimpresz.pl)

LICZBA UCZESTNIKÓW: max. 25 par (kurs) / max. 50 par (wieczorek taneczny)

OPIS / INFORMACJE DODATKOWE:

Warsztaty z podstaw tańców swingowych

Tańce swingowe to jedne z najbardziej pozytywnych tańców świata. Podczas warsztatów będzie można nauczyć się podstawowych kroków i poczuć klimat dawnych lat. Taniec swingowy rozwijał się wraz z muzyką jazzową w pierwszej połowie XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Jego kroki i figury kształtowały się nie w szkołach tańca, ale na salach tanecznych nowojorskich klubów. Swobodna atmosfera oraz możliwość improwizacji sprawiają, że taniec w parze staje się prawdziwą zabawą. Obecnie tańce swingowe przeżywają swoje odrodzenie na całym świecie, w Polsce, a także w Krakowie – polskiej stolicy jazzu. Współczesne potańcówki pozwalają przenieść się w lata 30. i 40., dzięki retro stylizacjom i jazzowej muzyce, często wykonywanej na żywo. Tańcząc swing nie sposób się nie uśmiechać!

Marysia i Rafał Ślęczka - Są tancerzami, instruktorami i jednymi z założycieli Studia Tańców Swingowych Jazz Like That. Taniec towarzyszył im od dziecka - jazz, modern jazz, taniec ludowy to tylko niektóre z technik, jakich próbowali. Od 2012 roku na dobre wciągnął ich klimat lat 30. i od tego czasu tańce swingowe stały się ich pasją. Radość, muzyka jazzowa, wolność i improwizacja to energetyczna mieszanka, która podbiła ich serca i popchnęła do tego, żeby przekazywać ją dalej. Od 2014 roku prowadzą kursy Lindy Hop i Authentic Jazz, a także szkoląc kolejne pokolenia instruktorów. W 2017 roku z grupą przyjaciół stworzyli Stowarzyszenie Jazz

Like That, które dziś prężnie się rozwija i przyciąga kolejnych kursantów, chcących zaczerpnąć energii swingowych tańców. Prywatnie są małżeństwem od 7 lat, a także rodzicami Weroniki (6 lat) i Karola (1 rok). O tańcu myślą nie tylko jako o rozrywce. Widzą go jako formę ekspresji, a także sposób na komunikację między ludźmi. Starają się przekazywać nie tylko "suchą" wiedzę, ale również wartości, które są dla nich ważne. Uwielbiają kontakt z ludźmi i cieszy ich, że ich marzenie o stworzeniu dobrego, otwartego dla każdego miejsca, może się realizować właśnie przez Jazz Like That.

Wieczorek Taneczny

Bezpośrednio po kursie tańca zapraszamy wszystkie małżeństwa na specjalnie przygotowaną „potańcówkę”. Dla uczestników warsztatów będzie to okazja do wypróbowania nowych kroków, a dla wszystkich innych po prostu dobra zabawa przy różnorodnej (nie tylko swingowej!) muzyce. Imprezę poprowadzi grupa „Animator Imprez”.

Animator Imprez - Jesteśmy krakowską grupą profesjonalnych DJ'ów i wodzirejów, którzy znają przepis na dobrą zabawę do białego rana. Zadbamy o każdy szczegół imprezy, zapewnimy komfortową atmosferę i świetną muzykę. Wy będziecie cieszyć się chwilą, a my zajmiemy się resztą!

WARSZTATY MASAŻU MAŁŻEŃSKIEGO

„Czas na relaks!”

TERMIN: 10 lutego 2020 (poniedziałek), 18:00

MIEJSCE: Worship Center, ul. Dajwór 14

PROWADZĄCY: Marta Bojanowska, Anna Dębowska

LICZBA UCZESTNIKÓW: max. 12 par

OPIS / INFORMACJE DODATKOWE:

Warsztaty masażu karku i grzbietu dla par małżeńskich. Po nich każdy uczestnik będzie potrafił wykonać odprężający masaż dla swojej „drugiej połówki”. Techniki, których nauczą fizjoterapeutki, każdy opanuje bez problemu i z powodzeniem będzie mógł wykorzystać zarówno jako forma odprężenia po ciężkim dniu, jak i w wolnej chwili dla przyjemności i relaksu.

Wszystkich uczestników prosimy o zabranie:

- luźnego, sportowego stroju
- ręcznika
- dobrego humoru

Uwaga: W celu maksymalnego wykorzystania potencjału warsztatów prowadzące sugerują odsłonięcie części pleców. Jeśli jednak ktoś nie chciałby tego robić, zajęcia zostaną poprowadzone tak, aby każdy czuł się komfortowo.

Ania Dębowska i Marta Bojanowska – absolwentki fizjoterapii Collegium Medicum UJ. Kiedy ktoś pyta je, jakie studia skończyły, pierwsze co słyszą to: "Zrób mi masaż!". Bardzo lubią pracę z ludźmi, chętnie dzielą się swoją wiedzą. Przeciwniczki standardowej rehabilitacji. Do każdego podchodzą indywidualnie i starają się wykorzystywać najbardziej niestandardowe i skuteczne rozwiązania, a ogranicza je jedynie wyobraźnia. Marta - obecnie pracuje jako masażystka w salonie masażu ajurwedyjskiego. W wolnych chwilach piecze pyszne ciasta, na które uwielbia zapraszać znajomych, czyta książki i realizuje się jako instruktorka pierwszej pomocy. Ania -

swoją przyszłość w zawodzie wiąże z pracą z dziećmi, w związku z czym dobry humor nigdy jej nie opuszcza. W wolnych chwilach nałogowo pochłania kryminały, thrillery, horrory i wszelakie książki „z dreszczykiem”.

TEMATYCZNA RANDKA MAŁŻEŃSKA **„5 języków miłości”**

TERMIN: 11 lutego 2020 (wtorek), godzina 18:00

MIEJSCE: Łąka Spotkań (ul. Sienna 5)

PROWADZĄCY: Patrycja Pieter

LICZBA UCZESTNIKÓW: max. 15 par

OPIS / INFORMACJE DODATKOWE:

"Mąż i żona rzadko posługują się tym samym językiem miłości. Zazwyczaj używamy swojego własnego języka i frustrujemy się, gdy nasz współmałżonek nie rozumie tego, co chcemy mu zakomunikować. Pragniemy, by okazywał nam miłość w ten sam sposób, co my, jednocześnie wysyłając sygnały, których on/ona nie rozumie...". Taki wstęp znaleźć można w opisie książki Gary'ego Chapmana "5 języków miłości", która została sprzedana w ponad 8 milionach egzemplarzy na całym świecie!

Jeśli chcecie dowiedzieć się czym dokładnie są "języki miłości" oraz jak najlepiej okazywać miłość najbliższej osobie, aby czuła się kochana to zapraszamy na krótką prelekcję psychologa, a po niej na rozmowy we dwoje w specjalnie zaaranżowanej atmosferze. W czasie "Randki Małżeńskiej" będzie czas na chwilę zatrzymania, patrzenie sobie w oczy, uśmiechy i szczerą rozmowę.

Patrycja Pieter – psycholog, terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju, muzykoterapeuta. Diagnostuje i pracuje dziećmi w wieku 0-8 roku życia z trudnościami emocjonalnymi i rozwojowymi oraz ich rodzicami. Od lat związana z pracą w na terenie Krakowskich przedszkoli oraz poradni psychologiczno- pedagogicznej w Wieliczce. Współautorka warsztatów grupowych „Ku bliskości” opartych o koncepcję rodzicielstwa bliskości oraz porozumienie bez przemocy. Absolwentka licznych szkoleń i kursów z zakresu terapii zaburzeń rozwojowych oraz emocjonalnych małego dziecka. Ukończyła szkołę trenera we Wszechnicy UJ.

WARSZTATY KOMUNIKACJI **„Każdy most łączy dwa brzegi” - komunikacja w małżeństwie**

TERMIN: 12 lutego 2020 (środa), 18:00

MIEJSCE: Centrum Obywatelskie, ul. Reymonta 20

PROWADZĄCY: Magdalena i Maciej Poprawa

LICZBA UCZESTNIKÓW: max. 15 par

OPIS / INFORMACJE DODATKOWE:

Warsztaty zaplanowane są w scenerii randkowej. Każda para małżonków będzie miała swój stolik, tak, by mogli poczuć się intymnie. Zadbamy o przytulne przyciemnione światło, spokojną muzykę w tle, kwiaty oraz jakiś drobny poczęstunek i ciepłą herbatę czy kawę. Na początku w ramach wstępu – krótkie wprowadzenie: czym jest komunikacja, jakie są jej rodzaje, jakie zasady komunikacji ułatwiają porozumiewanie się. A potem praktyka - małżonkowie sami wybiorą sobie temat, na który będą chcieli porozmawiać korzystając z wcześniej przedstawionych reguł komunikacji. To będzie czas we dwoje, nie tylko, by pobyć ze sobą, ale również kreatywnie porozmawiać o czymś ważnym.

Magdalena i Maciej Poprawa - małżeństwo z 15-letnim stażem i trójką dzieci. Związani ze Stowarzyszeniem Komunia Małżeństw. Pobrali się szybko, ponieważ od razu czuli, że „to jest to”. Potem pozostało tylko budować wspólnotę małżeńską. Wspólnie odkrywają, czym jest miłość, co to znaczy wychowywać nastolatków i jak zadbać o więź w świecie ogromnego pośpiechu. Uwielbiają czas we dwoje – wówczas albo gadają, albo coś robią w domu, albo oglądają film. Magda jest psychoterapeutką. Pracuje z małżeństwami, rodzinami oraz prowadzi terapie indywidualne. Razem z Maćkiem organizują rekolekcje i warsztaty dla małżeństw.

SPOTKANIE

„Teściowie? Ok!”

TERMIN: 13 lutego 2020 (czwartek), godzina 18:00

MIEJSCE: Łąka Spotkań, ul. Sienna 5

PRELEGENT: dr Marek Babik

LICZBA UCZESTNIKÓW: max. 18 par

OPIS / INFORMACJE DODATKOWE:

Spotkanie będzie dotyczyło problematyki budowania relacji pomiędzy młodymi małżonkami a ich rodzicami. Celem spotkania będzie omówienie (przez prowadzącego) a następnie wspólne z uczestnikami przedyskutowanie kilku podstawowych zasad ułatwiających tworzenie dobrych relacji międzypokoleniowych (wewnątrzrodzinnych).

- 1. Ależ, przecież my z tatą kupimy to wam.**
Kto? Kiedy? Na jakich zasadach?
- 2. Kochani, babcia kupuje sobie lornetkę.**
Czy ktoś babci może czegoś zabronić?
- 3. Tato, a dziadek się na to nie zgodził.**
Wychowywanie dzieci, wspólnie z dziadkami czy osobno?
- 4. Mogłabyś mu to powiedzieć.**
Jak rozmawiać z rodzicami o swoim współmałżonku/ce?
- 5. Oczywiście święta będą u nas.**
Czyli gdzie?

Dr Marek Babik - mąż, tata czwórki dzieci, zięć od 27 lat. Dodatkowo, czyli zawodowo, zajmuje się edukacją seksualną oraz komunikacją interpersonalną. Autor i współautor książek z tego zakresu.

MSZA ŚWIĘTA Z ODNOWIENIEM PRZYRZECZEŃ MAŁŻEŃSKICH

„I ślubuję Ci...”

TERMIN: 14 lutego 2020 (piątek), godzina 19:00

MIEJSCE: Bazylika oo. Franciszkanów, pl. Wszystkich Świętych 5

LICZBA UCZESTNIKÓW: bez limitu

(PROGRAM WYDARZEŃ MOŻE ULEC ZMIANOM Z PRZYCZYN NIEZALEŻNYCH OD ORGANIZATORA)