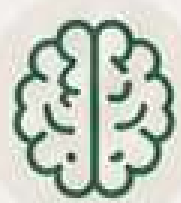


Przepraszam, że czuję

– jak przestać usprawiedliwiać
swoją wrażliwość i odzyskać przestrzeń

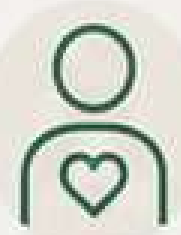
PODCZAS WARSZTATU DOWIESZ SIĘ:



Zrozumiesz, skąd bierze się
odruch przepraszania.



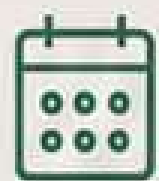
Nauczysz się rozpoznawać
poczucie winy i odróżniać je
od **wstydu**.



Przyjrzyj się **wewnętrznemu
krytykowi** i przekonaniom,
które Cię ograniczają.



Poznasz praktyczne techniki
regulacji emocji, pracy z ciałem
i budowania **zdrowych granic**.



TERMIN

24 października
2026 r.



GODZINY

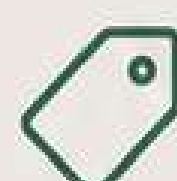
9:00 – 13:00
(4 godziny)



LICZBA UCZESTNIKÓW

6–15 osób

WIEK: 20–50 LAT



INWESTYCJA

250 zł



PROWADZĄCA

Agata Bury

psycholog
psychoterapeuta
psychodramatysta



ZAPISY: www.przystan-poradnia.pl

ZATRZYMAJ SIĘ. ZROZUM SIEBIE. ODZYSKAJ PRZESTRZEŃ.