

# Festiwal Babska Fiesta

Data publikacji: 24.09.2008 0:00

Już w najbliższy weekend Stowarzyszenie „EWA - MAJA - KRYSZYNA. Kobiety dla kobiet” zaprasza wszystkie panie na FESTIWAL BABSKA FIESTA który odbędzie się w dniach 27-28 września 2008 r.

- Zapraszamy wszystkie zainteresowane panie a także panów – jest taki wykład, na który panowie mogą śmiało i bez „obciachu” przyjść – jest to wykład pana **Jacka Proszyka - Kobiety, które zmieniały oblicze Śląska Cieszyńskiego**. Oczywiście panowie mile widziani są również na innych zajęciach – mówi **Katarzyna Patykiewicz** (psycholog) – w czasie festiwalu będzie okazja skorzystać z uczestnictwa w warsztatach rozwijających w bardzo różnorodnej tematyce, od tej dotyczącej życia czy kreowania wizerunku po przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej – dodaje.

Zajęcia w ramach Festiwalu odbywać się będą w budynkach szkół Towarzystwa Szkolnego im. M. Reja w Bielsku-Białej, ul. A. Frycza Modrzewskiego 12. Wszelkie informacje oraz rejestracja uczestniczek pod nr tel. 691 694 895 lub e-mail: [renata\\_rosowska@rejbb.pl](mailto:renata_rosowska@rejbb.pl) [kasiap@bielbit.com.pl](mailto:kasiap@bielbit.com.pl) oraz bezpośrednio przed zajęciami w pokoju nr 2 przy ul. A. Frycza Modrzewskiego 12. Udział w każdym zajęciu kosztuje 10,00 zł. Należność płatna bezpośrednio przed zajęciami.

## Szczegółowy program festiwalu:

### **27 września 2008 r. (sobota)**

**9.00 – 11.15** - Uwolnij swoją kobiecość - orientalne klimaty w fitnessie. Zajęcia taneczno- wzmacniające w rytmach dynamicznej muzyki orientalnej. Zmysłowe ruchy ciała, eksplozja kobiecości, odkrywanie swoich możliwości czyli orient w europejskim wydaniu.

Prowadzi Renata Ścibisz - absolwentka AWF w Krakowie. Nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor step-aerobiku oraz Pilatesa. Uczestniczka międzynarodowych konwencji fitness, szkoleń, warsztatów. Instruktor w klubie fitness "Carmen" w Jasienicy, prezenter na konwencjach na Słowacji. Z fitnesssem związana od 18 lat. Stawia na zdrowie i poprawne pozycje w czasie ćwiczeń oraz wesołą i relaksującą atmosferę. Swoją pasją do fitnessu potrafi skutecznie zarażać innych

**9.00 – 11.15** - Lustreczko powiedz przecie. Warsztat rozwojowy. Praca z metaforą. Czy wiesz, że jest zwierciadło, w którym jesteś najpiękniejsza, najbardziej wyjątkowa? Warsztaty, które proponuje pomogą odszukać właściwe lustro. Poprzez podróż w labirynty metafory odnajdziemy te, które pomogą nam zobaczyć obraz samych siebie, odbudować własną wartość. Spróbujemy zmierzyć się z problemami codzienności poprzez bajki i przypowieści.

Warsztaty to również możliwość rozwoju twórczego myślenia, samoświadomości i wrażliwości. Prowadzi Maja Strypling - Psycholog, zajmuje się pracą z osobami w kryzysie, pracowała z kobietami w ramach różnorodnych szkoleń i wierzy w „babską siłę”. Prywatnie lubi koty i jazdę na rowerze.

**9.00 – 11.15** - Zagraj sobie. Warsztaty teatralne. Idąc po czerwonym dywanie po odbiór Oskara - skrywane marzenie wielu z nas. Grac główną rolę, być bardziej pewną siebie - niejedna kobieta chciałaby posiadać takie umiejętności. W codziennych sytuacjach jednak coś nas wstrzymuje od działania, zabrania głosu... Nieśmiałość... Na warsztatach spróbujemy zmierzyć się z nieśmiałością, pracować będziemy nad poczuciem własnej wartości. Rozwiemy wiarę we własne możliwości.

Prowadzą: Anna Zabawa i Ewelina Kasperek - Anna Zabawa - uczestniczka Studium Teatralnego Kontrast,

wokalistka, Ewelina Kasperek pedagog, uczestniczka Studium Teatralnego Kontrast

**9.00 – 11.15** - „Mówię, więc jestem” - Chcesz czuć większą swobodę wypowiedzi? Brakuje Ci oddechu, gdy mówisz długimi zdaniami? Chcesz bardziej chronić gardło i zapobiegać przeciążeniu krtani? Pragniesz poprawić swoją dykcję? Czy zawsze wiesz - co mówisz? A czy wiesz - JAK MÓWISZ?

Do udziału w warsztacie potrzebny jest luźny strój (np. dres, podkoszulka) i wygodne, nieślizgające się obuwie (tenisówki, baletki itp. lub boso). Warto wziąć kocyk i/lub karimatę.

Prowadzi Renata Morawska - Związana z Teatrem Grodzkim, koordynator programu Szlachetne Zdrowie instruktor teatralny, trener technik pamięciowych, redaktor

**9.00 – 11.15** - Filozofia wizerunku. Prowadzi Iwona Kohnke Odpłatność 50,00 zł. Po zajęciach możliwość indywidualnych konsultacji za dodatkową opłatą.

**11.30 – 13.45** - Malowanie pejzażu psychicznego. Wspólne malowanie, rozmowy i taniec. Warsztat dla osób, które mają ochotę przyjrzeć się sobie samym i spotkać z innymi. Okazja, aby przypomnieć sobie lub odkryć źródła radości i siły. Prowadzi Agnieszka Krywult - Psycholog, doradca zawodowy. Pracownik Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, prowadziła grupy dla dzieci zdolnych, specjalizuje się w szkoleniu nauczycieli w wspieraniu ucznia zdolnego. Malarka

**11.30 – 13.45** - Nie taki diabeł straszny - czyli jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej. Rozmowa kwalifikacyjna... Wiele kobiet zmagają się z lękiem przed tym właśnie momentem rekrutacji. Czy słusznie? Podczas warsztatów poznamy najbardziej istotne zagadnienia związane z autoprezentacją podczas rozmów kwalifikacyjnych oraz pisania CV. Czego nie mówić na rozmowach, a na co położyć nacisk? Jak się ubrać na rozmowy kwalifikacyjne? Jak unikać najczęstszych błędów podczas rozmowy kwalifikacyjnej oraz w czasie pisania CV? Jak przedstawić swoje zalety, a jak mówić o wadach?

Warsztaty pozwolą na udoskonalenie swoich umiejętności Prowadzi Małgorzata Raczyńska - Psycholog, doradca d/s rozwoju kadr, zajmuje się szkoleniami z zakresu Human Resources, doradztwem personalnym dla kadry kierowniczej. Prywatnie Mama Zosi.

**11.30 – 13.45** - Ja - moje granice. Wstęp do samoobrony i asertywności na co dzień. Jak poradzić sobie z natrętnym kolegą, szefem, partnerem...jak być Kobietą bezpieczną. W czasie warsztatów sprawdzisz jak potrafisz zadbać o siebie w trudnych sytuacjach, jaka Jesteś silna, poznasz mentalność napastnika i ofiary, co pomoże Ci skutecznie się obronić. Będą tam też inne Kobiety, równie silne jak Ty. Warsztaty skierowane są do wszystkich kobiet bez względu na wiek czy poziom sprawności fizycznej. Wymagania: Na zajęcia potrzebne jest wygodne ubranie.

Prowadzi Anna Skolik-Sojka - Pedagog, terapeuta, prowadziła warsztaty i grupę wsparcia dla młodych kobiet ofiar przemocy, warsztaty z zakresu twórczego rozwiązywania problemów. Od sześciu lat pracuje z trudną młodzieżą, a od trzech lat ze skazanym i ich rodzinami. Prywatnie mama kochanych urwisków Mateuszka i Judytki.

**12.00 – 13.00** - Prowadzą dietetycy Fundacji Do Walki Z Chorobami Cywilizacji

1. Profilaktyka żywieniowa w cukrzycy.

Prowadzi Maria Janiszewska Gromada

2. Zdrowe odżywianie dzieci i młodzieży w okresie rozwoju, nauki i stresu.

Prowadzi Bożena Baran

3. Złe nawyki żywieniowe przyczyną otyłości i nadwagi.

Prowadzi Bożena Kulak

**14.15 – 16.30** - Skrzydła. Uskrzydlić kobiety. Warsztaty te dadzą taką właśnie możliwość. Pod kierunkiem Ewy, przy pomocy wikliny- uskrzydlimy postać kobiety. Wspólna praca artystyczna, rozmowy dadzą możliwość relaksu, odprężenia i zacerpnięcia siły z wspólnego bycia z kobietami.

Prowadzi Ewa Hawryłkiewicz - Kobieta renesansu. Założyciel firmy Dom Twórcy. Prowadzi warsztaty plastyczne, wyknuje rzeźny przestrzenne. Artysta . Prywatnie mama trójki dzieci.

**14.15 – 16.30** - Szkoła dla rodziców. Poznaj świat swojego dziecka. Co robić aby być dobrą mamą? Jak radzić sobie z najbardziej zaskakującymi momentami bycia rodzicem. Każda z nas chce być jak najlepszym rodzicem i wychować swoje dziecko na szczęśliwego człowieka, ale nikt nas tego nie nauczył. Uczymy się sami i od innych mam. Podczas warsztatów pogłębimy znajomość

Na warsztatach zapraszam wszystkie mamy i inne osoby, które mają kontakt z dziećmi.

Prowadzi Beata Jurasz-Wolny - Pedagog, terapeuta terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, pracownik Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i ich rodzicami. Prywatnie Mama uroczego Jakuba.

**14.15 – 16.30** - Stop dla stresu. Wszyscy doświadczamy stresu. Oby był dla nas zdrowym wyzwaniem do działania. Rzadko tak jest, częściej pozbawia energii i może być zabójczy. Na warsztatach chciałabym pokazać proste i skuteczne metody radzenia sobie ze stresem. Poznamy ę strategii relaksacyjnych, które pozwolą utrzymać umysł i ciało w harmonii.

Wymagania: Proszę o zabranie koca, wygodnego, luźnego stroju oraz wody mineralnej. Prowadzi Ewa Olszewska-Patykiewicz - Psycholog, socjolog, matematyk. Ma wieloletnie doświadczenie w pracy z młodzieżą i dorosłymi. Prywatnie mama trójki urwipolciów: Hani, Krysi i Franciszka.

**14.15 – 16.30** - Mity i fakty o przemocy. Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych. Prawda czy nieprawda? Nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny. Prawda czy nieprawda? Nie tylko z takimi mitami zmierzmy się podczas warsztatów.

Dowiemy się gdzie szukać pomocy w sytuacji przemocy domowej, kto może i powinien jej udzielić. Co należy do zadań Policji. Jakie są prawa kobiety, jak pomóc dzieciom.

Prowadzi podkomisarz Elwira Jurasz - Oficer Prasowy KMP Bielsko-Biała

**16.45 – 17.45** - „Kobiety, które zmieniały oblicze Śląska Cieszyńskiego”. Gawęda mężczyzny o kobietach. (udział bezpłatny). Kilka kobiet, a raczej Kobiet, które nierozdzielnie związane są z naszą „małą ojczyzną”. Gdyby nie one ...ho ho nie wiadomo jak potoczyłyby się losy wielu z współczesnych pań. Przełamywały stereotypy, przecierały szlaki w owych czasach dla kobiet zamknięte. Na polu dobroczynności, nauki, sztuki były pierwsze.

Dzisiaj zapomniane. Ich dzieje przybliży nam - o paradoksie - mężczyzna!

Prowadzi Jacek Proszyk - Pasjonat historii, twórca Fabryki Sensacji Proszyk i S-ka w Teatrze Polskim, gawędziarz. Prywatnie Tata odważnego Bernarda.

## **28 września 2008 r. (niedziela)**

**9.30 – 11.15** - Arteterapia na co dzień - rozwój osobisty w kontakcie ze sztuką. Zwykle wydaje nam się, że nie mamy specjalnych uzdolnień plastycznych- o innych obszarach naszego funkcjonowania myślimy podobnie.

Zapominamy o tym, że mamy w sobie pokłady kreatywności, że możemy je rozpoznać i uruchomić. Możemy pobawić się takimi technikami plastycznymi, które pozwolą nam doświadczyć sukcesu i zadowolenia z własnej aktywności

Prowadzi Agnieszka Wróbel - Plastyk, pedagog, trener II stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Kieruje Pracownią Psychoedukacji i Terapii w Bielsku-Białej

**9.30 – 11.15** - Księżniczka w każdej z nas. Każda z nas nosi w sobie księżniczkę- często ukrytą, niczym nasze "wewnętrzne dziecko". Zapominamy o tym, że jeśli zechcemy- możemy nimi zostać. Zabawa w księżniczki pozwoli nam uruchomić nasze wewnętrzne dziecko i poczuć się tak, jak sobie wymarzymy- popatrzeć na siebie inaczej.

Prowadzi Justyna Wróbel-Mikołajczyk - Plastyk teatralny, charakteryzator-stylista, projektant ubioru

**9.30 – 11.15** - „Kochanego ciała nigdy dość” - warsztaty w rozmiarze od XS do XXL. Nieważne, czy czujesz się atrakcyjna, czy wyobcowana we własnej skórze, czy po prostu - jesteś, robisz swoje i nie poświęcasz wyglądowi specjalnej uwagi... - przyjdź! To nie jest warsztat dla niespełnionych modelek. To warsztat uważności. Nawiązania i

pogłębienia kontaktu z własnym ciałem. Do udziału w warsztacie potrzebny jest luźny strój (np. dres, podkoszulka) i wygodne, nieślizgające się obuwie (tenisówki, baletki itp. lub boso). Warto wziąć kocyk i/lub karimatę.

Prowadzi Renata Morawska - Związana z Teatrem Grodzkim, koordynator programu Szlachetne Zdrowie instruktor teatralny, trener technik pamięciowych, redaktor

**11.30 – 13.45** - Rozmowa zbliża - warsztaty z zakresu komunikacji. Ileż to razy nieporozumienie wybuchają z gwałtowną siłą bo .....nie dogadalismy się. Warsztaty pomogą doskonalić umiejętności porozumiewania się. Będziemy rozpracowywać blokady komunikacyjne stosowane na co dzień, które nie pozwalają nam rozwiązać konfliktu oraz nawiązać bliskich relacji z innymi.

Prowadzi Anna Patykiewicz - Psycholog. Dyrektor Akademickiego Centrum Pedagogiczno-Psychologicznego w Bielsku-Białej. 35 lat stażu pracy, doświadczenie w pracy z młodzieżą i dorosłymi.

**11.30 – 13.45** - Body & Mind, czyli udany mariaż wschodu z zachodem. Mix ćwiczeń z funkcjonalnym napięciem zaczerpniętym z Pilatesa i jogi. Płynna muzyka w rytmie 3/4 ukoi zmysły, zaś ćwiczenia Pilatesa, body balance, Fitness Joga wymodelują sylwetkę

Prowadzi Renata Ścibisz - absolwentka AWF w Krakowie. Nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor step-aerobiku oraz Pilatesa. Uczestniczka międzynarodowych konwencji fitness, szkoleń, warsztatów. Instruktor w klubie fitness "Carmen" w Jasienicy, prezenter na konwencjach na Słowacji. Z fitnesssem związana od 18 lat. Stawia na zdrowe i poprawne pozycje w czasie ćwiczeń oraz wesołą i relaksującą atmosferę. Swoją pasją do fitnessu potrafi skutecznie zarażać innych

**11.30 – 13.45** - Wędrowanie - wewnętrzna dolina. Elementy relaksu, odprężenia

Prowadzą: Marzena Fijak i Ewelina Tomiczak Marzena Fijak, psycholog, terapeuta, specjalizuje się w pracy z osobami w kryzysie.