



SZKOLENIA, WARSZTATY DLA INSTYTUCJI, PRZEDSIĘBIORSTW, FIRM, GRUP, RAD PEDAGOGICZNYCH

- ✿ **NARZĘDZIA REDUKCJI STRESU CZERPANE Z NATURY.**
- ✿ **DOBROSTAN. ZDROWIE PSYCHICZNE.**
- ✿ **PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU.**
- ✿ **INTEGRACJA ZESPOŁU.**
- ✿ **UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE.**
- ✿ **EDUKACJA, WYCHOWANIE, REWALIDACJA DZIECI
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI INTELEKTUALNYMI.**
- ✿ **EDUKACJA SEKSUALNA.**
- ✿ **EDUKACJA, TERAPIA W LESIE.**
- ✿ **KĄPIELE LEŚNE.**
- ✿ **LEŚNE WARSZTATY UWAŻNOŚCI.**

Dlaczego szkolenie z Leśnym Zanurzeniem?

Warsztaty, szkolenie będzie tematycznie, merytorycznie, ćwiczeniowo dostosowane do potrzeb konkretnej grupy.

Wykorzystuję przede wszystkim metody aktywizujące, czyli takie, które stymulują aktywność, rozwijają umiejętność krytycznego i analitycznego myślenia, angażują emocjonalnie, odwołują się do przeżyć, doświadczeń i zasobów uczestników i przede wszystkim charakteryzują się wysoką skutecznością.

Skorzystam z takich metod jak: burza mózgów, obserwacja, dyskusja panelowa, metoda problemowa, studium przypadku, drama, metoda symulacyjna, mapa mózgu, metoda



laboratoryjna, metoda projektu, drzewko decyzyjne, rybi szkielet, plakat, mapa mentalna, śnieżna kula, mapa skojarzeń.

Spodziewaj się też:

- narzędzi z zakresu pracy w nurcie terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach
- elementów kąpieli leśnych (shinrin – yoku)
- pracy w kręgu
- elementów mindfulness (uwagażne bycie Tu i Teraz, medytacje)
- zabaw interaktywnych i integracyjnych
- ćwiczeń oddechowych
- ćwiczeń wyobrażeniowych
- propozycji technik relaksacyjnych, między innymi medytacji prowadzonej (body scan), relaksacji Jacobsona lub Schultza
- indywidualnych konsultacji terapeutycznych (wsparcia), jeśli zajdzie taka potrzeba

Kim jestem, co robię?

Marzena Żachowska – pedagogka specjalna od 25 lat pracująca z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnościami, nauczycielka przyrody, biologii, socjoterapeutka, kynoterapeutka, edukatorka seksualna, certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych (terapii lasem) Forest Therapy Institute i Forest Therapy Hub, absolwentka kursów MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction – podstawowy i pogłębiony), założycielka <https://lesnezanurzenie.pl/>.

Jestem w trakcie certyfikacji terapeutycznej Terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach.



Od 2012 roku członkini Rady Naukowo – Społecznej Leśnego Kompleksu Promocyjnego „Lasy Elbląsko – Żuławskie”.

Od 2021 roku członkini Rady Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej.

Członkini Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR).

Członkini Polskiego Towarzystwa Kąpieli Leśnych (PTKL).

Moja filozofia?

Człowiek jest integralną całością – ciało, myśli, emocje... strona fizyczna i psychiczna wpływają na siebie, bo „Nie istnieje taka choroba, która byłaby oddzielona od duszy” – Sokrates. Zajmując się emocjami nie mogę pominąć Twojego ciała, dbając o Twoje ciało, będę uważna na odczucia z niego płynące...

Człowiek jest ważnym elementem ekosystemu „świata”, piękną częścią przyrody i warto, by wracał na jej łono, na łono Matki Ziemi – po zdrowie, spokój, radość, jak do domu. Natura uczy, leczy, zachwyca, koi...

Połączenie edukacji, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, uważnego bycia - życia, treningu wdzięczności, aktywności w leśnej przestrzeni, czulego spojrzenia na seksualność pozwala na przeprowadzenie zmian, to wzmacnia poczucie dobrostanu, jest dla mnie podstawą w pracy z człowiekiem.

Rezerwacje: lesnezanurzenie@gmail.com lub 506358308

Koszt: do indywidualnego ustalenia

Czas trwania i terminy: do uzgodnienia indywidualnego

Miejsce: dojadę tam, gdzie Państwo mnie zaproszą



Ważne:

1. Uczestnicy powinni być przygotowani do zajęć terenowych zgodnie z panującymi warunkami atmosferycznymi, ubrania mogą ulec pobrudzeniu.
2. Wyznanie, poglądy, pochodzenie, zawód, płeć, orientacja seksualna uczestników nie mają wpływu na moje działania szkoleniowe i terapeutyczne.
3. W sytuacjach wyjątkowych, po rezerwacji i opłaceniu warsztatów, zajęcia można przełożyć na inny termin informując o tym z tygodniowym wyprzedzeniem.
4. Firma Leśne Zanurzenie – Marzena Żachowska wpisana do rejestru CEIDG.

NIP: 5781429047

REGON: 389325373

Forma prawna: indywidualna działalność gospodarcza

Kody PKD: 85.59.B, 85.60.Z, 86.90.D, 86.90.E

ul. Płk. S. Dąbka 96 II/12, 82-300, ELBLĄG, Polska