

16. AKCEPTACJA CIAŁA JAKO NARZĘDZIE DO WZMACNIANIA SVOJEJ PODMIOTOWOŚCI

Imię i nazwisko Wnioskodawcy – Olga Żaryn.

Skrócony opis – Podczas warsztatów skupimy się na akceptacji ciała jako kluczowym elemencie wzmacniania poczucia własnej wartości i podmiotowości.

Pełen opis – Podczas warsztatów skupimy się na akceptacji ciała jako kluczowym elemencie wzmacniania poczucia własnej wartości i podmiotowości.

Poprzez praktyczne ćwiczenia, dyskusje i wymianę doświadczeń, będziemy odkrywać, jak:

Zmienić negatywne przekonania na temat swojego ciała.

Zbudować pozytywną relację z własnym ciałem.

Odkryć i docenić piękno i siłę swojego ciała.

Wykorzystać akceptację ciała jako narzędzie do realizacji swoich celów i marzeń.

Wzmocnić poczucie własnej wartości i pewności siebie.

Warsztaty są przeznaczone dla kobiet, które:

Chcą poprawić swoją relację z ciałem.

Pragną poczuć się pewniej i swobodniej we własnej skórze.

Chcą wzmocnić poczucie własnej wartości i podmiotowości.

Są otwarte na rozwój osobisty i pracę nad sobą.

Rekrutacja uczestników odbędzie się poprzez kampanię reklamową w mediach społecznościowych i media lokalne. Na warsztaty może się zgłosić każda chętna kobieta.

Warsztaty skierowane są do kobiet 18+. Planujemy zorganizować je dla ok. 30-40 kobiet. Informacje o projekcie planuję podać w mediach społecznościowych, zaprzyjaźnionych NGO i mediach lokalnych.

Warsztaty odbędą się w Domu Zemełki. Brak terminu. Warsztaty będą trwać ok. 6 h.

Zawartość merytoryczna:

- jak rozpoznać toksyczne i krzywdzące przekazy na temat ciała,
- jak radzić sobie z zewnętrznymi krytykami,
- jak radzić sobie z własnym krytykiem,
- jak radzić sobie z własnym krytykiem,
- jak radzić sobie z zawstydzeniem,
- jak wyznaczać swoje granice,
- jak budować zdrowe relacje z ciałem.

Prowadząca spotkanie Joanna Keszka- aktywistka, pisarka, trenerka relacji intymnych i edukatorka z 14-letnim doświadczeniem pracy na rzecz kobiet.

Specjalizuje się w tematyce seksualności, wspierając kobiety w korzystaniu z ich seksualnych praw bez poczucia wstydu. Certyfikowana coach. Twórczyni

ogólnopolskich kampanii ma rzecz praw kobiet. Autorka kilku książek na temat seksualności kobieta. Autorka programów telewizyjnych, autorka kobiecego manifestu seksualnego.

Na kwotę 8 000 zł składa się :

- 6500 zł wynagrodzenie instruktorki,
- 1500 zł catering.

Projekt będzie dostępny w sposób równomierny i sprawiedliwy dla wszystkich, bez dyskryminacji.

Szacowany koszt – 8 000,00 zł.

Wydział opiniujący – Wydział Spraw Społecznych, Skarbnik Miasta.