



**Magiczny
Kraków**

WARSZTATY: RELACJA MAMY Z CÓRKĄ - jak budować wartościowe relacje

2025-05-21

Już w czwartek, **29 maja 2025 r., o godz. 16.00 w Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20** w Krakowie odbędzie się wyjątkowy warsztat rozwojowy pt. **„Relacja mamy z córką - jak budować wartościowe relacje”**. Spotkanie poprowadzi Małgorzata Pióro – artystka fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeutka i doświadczona trenerka rozwoju osobistego.

Warsztat skierowany jest do mam, które pragną pogłębić więź ze swoimi córkami, lepiej je rozumieć i wspierać w budowaniu ich poczucia sprawczości oraz tożsamości. Uczestniczki będą miały okazję odkrywać, jak tworzyć przestrzeń opartą na czułości, otwartości i wzajemnym zrozumieniu.

W programie przewidziano m.in.:

- pracę z autorskimi zestawami fotografii,
- ćwiczenia ułatwiające rozpoznanie i komunikowanie swoich potrzeb,
- sposoby rozmawiania o trudnych emocjach,
- budowanie granic w duchu czułości i szacunku,
- praktyki wspierające dobrostan psychiczny i emocjonalny.

Warsztat będzie miał charakter twórczy, refleksyjny i inspirujący. To również okazja do dzielenia się doświadczeniem, wzajemnego wsparcia i rozwijania relacji nie tylko z córką, ale i z samą sobą.

Liczba miejsc jest ograniczona. Obowiązują zapisy poprzez formularz online:

<https://forms.gle/HFrKKgKUpnSnT7Ti6>