

# Konkurs

written by Ewa Kozioł

Link do zapisania się do biuletynu [KLIK](#)

Zwycięzce wybierze dziecięce jury 6 Grudnia 2013 □ konkurs skierowany jest do osób które są już zapisane do biuletynu (1 wejściówka) oraz osób, które zapisały się po 24 Listopada br. (druga wejściówka)

Czym jest Zrelaksowana Mama?

## **Mało teorii – dużo praktyki**

W trakcie warsztatów każda mama nauczy się mądrego ustalania priorytetów i reagowania na potrzeby zarówno dziecka, jak i własne, zrozumie błędy popełniane w podejściu do rodzicielstwa oraz dowie się, jak zmniejszyć napięcie i poczucie winy związane z trudem łączenia życia zawodowego ze sferą życia rodzinnego. Wielu konfliktów i problemów rodzinnych można uniknąć, trzeba tylko wiedzieć jak. Szkolenie odpowiada na te potrzeby, bazując na konkretnych przykładach z życia i krok po kroku wyjaśniając, jakich zachowań unikać, a jakie praktykować na co dzień.

## Konkurs!!

Do wygrania dwie wejściówki na  
fenomenalne szkolenie Zrelaksowana  
Mama o wartości 69zł



Zapisz się do darmowego  
zagonkowego biuletynu.  
(link poniżej) aby wygrać  
kurs  
Zrelaksowana mama!

Podkreślić należy, że udział w nim pozwala każdej zestresowanej mamie zyskać wiele wartościowych umiejętności, m.in. jak rozmawiać z dzieckiem o uczuciach, mądrze reagować na jego ataki złości i agresji, rozwiązywać konflikty i im przeciwdziałać, mówić do dziecka tak, by zrozumiało, czego się od niego oczekuje oraz uważnie go słuchać. W życiu codziennym przydatna okaże się również wiedza, jak skutecznie się relaksować i regenerować siły, wyciszać i uspokajać. Dzięki niej życie nabierze zupełnie innych barw, a radość z kontaktu z dzieckiem znacznie się zwiększy!

## Przez Internet – czyli jak?

Mamy potrzebują wsparcia i pomocy, ale trudno im wybrać się na stacjonarne warsztaty psychologiczne. Kto zostanie z dzieckiem? Kogo na to stać? – to najczęstsze pytania, jakie

sobie zadają.

ZrelaksowanaMama.pl to 7 tygodni warsztatów w domu, przed własnym komputerem!

Nie trzeba nic instalować – wystarczy komputer i Internet, by po wpisaniu swojego loginu i hasła rozpocząć i kontynuować naukę w trakcie kolejnych dni.

Zadania odnoszące się do typowych sytuacji i problemów, rzetelna wiedza w przystępnej formie, a do tego kolorowe slajdy i filmy, pomagają przyjrzeć się sobie, swojemu podejściu do macierzyństwa, określić popełniane błędy i zmodyfikować poglądy. Wszystko to w ramach 7 tematycznych działów zawierających wykłady, ćwiczenia, testy i wskazówki: Przekonania, Uwaga, Emocje, Dbanie o siebie, Naturalny potencjał, Wymagania, Szczęście rodzinne.

### **Dbając o siebie, dbając o swoje dziecko**

**Szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko.** Ucząc się mądrego podejścia do macierzyństwa, technik relaksacji, dobrej organizacji czasu, pozbywając się złych nawyków i destrukcyjnych przekonań, każda mama może uczynić swoje życie szczęśliwszym i pełniejszym. Gdy tak się stanie – życie całej rodziny diametralnie się zmieni. Zamiast kłótni – spokojne rozmowy, zamiast poczucia niezrozumienia – akceptacja oraz wzajemne wsparcie. Frustrację i zagubienie zastąpi wewnętrzna harmonia oraz wiara w siebie i swoje możliwości wychowawcze.

**[WIĘCEJ NA www.Zrelaksowanamama.pl](http://www.Zrelaksowanamama.pl)**