

A HŐSNŐ ÚTJA A MESÉKBEN

Női meseműhely sorozat, ahol felfedezzük lelki erőforrásainkat és női szépségeinket

A műhelyt vezeti: Dr. Krekó Kata pszichológus, meseterapeuta

- havonta egyszer
- 3,5 óra / alkalom
- 15 felnőtt nő
- gyermekkönyvtár csoportterme
- online regisztráció
- gyermekkönyvtárosok támogatásával

A Berzsenyi Dániel Könyvtár falai között megvalósuló program méltó példája annak, hogyan válhat egy kulturális intézmény a lelki egészség és a közösségi összetartozás előmozdítójává.

• MINDEN ÉLETHELYZETNEK VAN MESEI ÉS KÖNYVE PÁRJA •

Különleges népmesék | különböző népek kultúrája, hagyományai és értékrendje | női kihívások és megoldási lehetőségek kultúrákon átívelő mintázatai | egyedi bölcsességek

Biztonságos környezet | otthonos atmoszféra | kényelem | nyitott és őszinte kommunikáció | gondolatok és érzések szabad kifejezése

Közösségi élmény | női közösség | egymás támogatása | tapasztalatok megosztása | megerősítés és remény | tartós kapcsolatok

Önismereti gyakorlatok | önreflexió | konkrét lelki eszközök | egyéni elmélyülés, páros munka, csoportos megosztás



**AHOGY GYÓGYULUNK,
ÚGY VÁLUNK GYÓGYÍTÓVÁ**

**„Semmilyen nehézség vagy veszély
nem téríthette el szándékától.”**

Mi szabadít fel az átok alól?

**“ATTÓL KEZDÜNK A KIRÁLYNŐ
NEM ISMERT FÉLELMET.”**

KIÁLLOK MAGAMÉRT

MI LEHET MINDEN NŐ LEGFŐBB VÁGYA?

Felszállt az égre, hogy aranylő sugaraival beragyogja a világot

A műhely hatása és jelentősége

- lelki jóllét támogatása
- kulturális értékközvetítés
- közösségépítés
- önismereti fejlődés
- női szerepek újraértelmezése

Egy könyv születése

- a foglalkozások nyomán sarjadt
- önsegítő
- interaktív
- népmesék első magyar nyelvű közlésével

Visszajelzések és tapasztalatok

A foglalkozások segítenek:

- a mindennapi stressz kezelésében
- az önbizalom növelésében
- a kapcsolati minták felismerésében, átalakításában
- a nehéz élethelyzetekben való eligazodásban
- a saját értékek és erősségek tudatosításában
- a női identitás pozitív megélésében

Folyamatos fejlesztés a résztvevők igényeihez és szükségleteihez alkalmazkodva.

