PROWADZI
KAROLINA
PIOTROWSKA

HARMONOGRAM

AKADEMIA SEKSUALNEJ MAMY

START: 16.09.2019

HARMONOGRAM

START: 16.09.2019

MODUŁ 1: ZROZUMIEĆ SIEBIE

ROZWIJANIE ŚWIADOMOŚCI SWOICH EMOCJI I POTRZEB

16 - 26 WRZEŚNIA

MODUŁ 2: LIBIDO

ROZWIJANIE AKCEPTACJI CIAŁA I DOŚWIADCZANIA PRZYJEMNOŚCI

27 WRZEŚNIA - 07 PAŹDZIERNIKA

MODUŁ 3: CO ROBI GŁOWA

PRACA Z MYŚLAMI I PRZEKONANIAMI

08 - 15 PAŹDZIERNIKA

HARMONOGRAM

START: 16.09.2019

MODUŁ 4: REALACJE ROZWIJANIE ROZUMIENIA INNYCH LUDZI I TRENING EMPATII	**16 - 26 PAŹDZIERNIKA**
MODUŁ 5: BYCIE MAMĄ I INNE ŻYCIOWE SYTUACJE WPŁYWAJĄCE NA ŻYCIE SEKSUALNE	**27 PAŹDZIERNIKA - 07 LISTOPADA**
WSPARCIE PO SZKOLENIOWE	**07 - 20 LISTOPADA**

MODUŁ 1

16 - 26 WRZEŚNIA

16. 09 - 40 minut + LAJV
Czym jest seksualność?
ćwiczenie 1 / ćwiczenie 2

17.09 - 40 minut
Do czego ludziom emocje?
skrypt emocje
relaksacja 1 / ćwiczenie 3

18.09 - 20 minut
relaksacja
ćwiczenie 4

19.09 - 20 minut
Jak emocje wpływają na życie seksualne?
ćwiczenie 5

20.09 - 20 minut
relaksacja 1
ćwiczenie 6

21. 09 - 20 minut
relaksacja 1 lub 2

22.09 - 40 minut
Stres i napięcie
Yoga

23.09 - 20 minut
relaksacja 1 lub yoga

24.09 - 40 minut
Potrzeby - co to jest i co to daje?
ćwiczenie 7

25.09 - 20 minut
Seks a potrzeby; potrzeby a seks
ćwiczenie 8

26.09 - 20 minut
Granice - do czego są Ci potrzebne
+ BONUSY

MODUŁ 2

27 WRZEŚNIA - 07 PAŹDZIERNIKA

27. 09 - 40 minut + LAJV
Czym jest libido
relaksacja 3

28.09 - 20 minut
Odpowiedzialność za libido
ćwiczenie 8
relaksacja 3

29.09 - 20 minut
Co obniża libido
Yoga

30.09 - 40 minut
Akceptacja ciała
ćwiczenie 9

01.10 - 20 minut
relaksacja 3
ćwiczenie 10

02. 10 - 20 minut
Strach, wstyd i kompleksy
relaksacja 4

03.10 - 20 minut
Przyjemność
relaksacja lub Yoga

04.10 - 20 minut
Yoga Nidra

05.10 - 40 minut +
Seksualne Ja
ćwiczenie 11

06.10 - 20 minut
Yoga

07.10 - 20 minut
relaksacja 3 lub 4

MODUŁ 3

08 - 15 PAŹDZIERNIKA

08.10 - 20 minut + LAJV
myśli - oceny - interpretacje
ćwiczenie 12

09.10 - 20 minut
jak to co myślę wpływa na to co robię
ćwiczenie 13
relaksacja

10.10 - 20 minut
Co myślę o seksie
Yoga

11.10 - 40 minut+
Co chcę myśleć o seksie
ćwiczenie 15

12.10 - 20 minut
relaksacja
ćwiczenie 15

13. 10 - 20 minut
relaksacja
ćwiczenie 15

14.10 - 20 minut
Higiena Umysłowa
relaksacja lub Yoga

15.10 - 20 minut
Ekspresja seksualna
ćwiczenie 16
relaksacja

MODUŁ 4

16 - 26 PAŹDZIERNIKA

16.10 - 20 minut + LAJV
seksualność solo vs. w parze
ćwiczenie 17

17.10 - 20 minut
ćwiczenie 18
relaksacja

18.10 - 20 minut
Ćwiczenie 19
Yoga lub relaksacja

19.10 - 20 minut
Yoga lub relaksacja

20.10 - 40 minut +
Usłyszenie drugiej strony
ćwiczenie 20

21.10 - 20 minut
relaksacja

22 10 - 40 minut
Moje granice - Twoje potrzeby
ćwiczenie 20

23.10 - 20 minut
Najpierw dobra relacja czy najpierw dobry seks?
Yoga

24.10 - 20 minut
ćwiczenie 21
relaksacja

25.10 - 20 minut
Seks po przerwie
relaksacja
informacja dla partnera/ki

26.10 - 20 minut
Rozmowy o seksie i seksualności
skrypt dot. rozmów

MODUŁ 5

27 PAŹDZIERNIKA - 07 LISTOPADA

27.10 - 40 minut + LAJV
Co zmienia w seksie bycie mamą
ćwiczenie 22

28.10 - 20 minut
ćwiczenie 23
relaksacja

29.10 - 20 minut
Ćwiczenie 23
Yoga lub relaksacja

30.10 - 40 minut
Zarządzanie czasem
relaksacja

31.10 - 20 minut
Złe doświadczenia z przeszłości
relaksacja

01. 11 - 20 minut
Ból w czasie zbliżenia
relaksacja

02.11 - 40 minut
Konflikty w relacji
Yoga

03.11 - 20 minut
ćwiczenie 24
relaksacja

04.11 - 20 minut
Yoga lub relaksacja

05.11 - 40 minut
Ćwiczenie 25

06.11 - 20 minut
Yoga lub relaksacja

07.11 LAJV PODSUMOWUJĄCY