

Granice w labiryncie: jak znaleźć drogę do siebie w świecie pełnym ról i oczekiwań

Dorota Dykalska

Uniwersytet Gdański, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Psychologii

e-mail: dorota.dykalska@ug.edu.pl

Cel warsztatu „Granice w labiryncie: jak znaleźć drogę do siebie w świecie pełnym ról i oczekiwań” to pomoc uczestnikom w zrozumieniu i wyznaczaniu swoich granic w kontekście skomplikowanego świata, w którym funkcjonują – pełnego oczekiwań ze strony innych, ról zawodowych, ale też para-zawodowych, społecznych, rodzinnych, które mogą wywoływać poczucie zagubienia lub nadmiernego obciążenia.

Cele szczegółowe:

1. Samopoznanie i refleksja nad własnymi granicami

Cel: Pomóc uczestnikom zrozumieć, gdzie znajdują się ich granice w różnych obszarach życia – w pracy, w relacjach z rodziną, przyjaciółmi i w społeczeństwie.

Korzyść: Uczestnicy uczą się rozpoznawać swoje granice, odkrywają, kiedy czują się "zagubieni" lub "rozciągnięci" przez oczekiwania innych, i uczą się wyznaczać przestrzeń dla siebie.

2. Kreowanie zdrowych granic w kontekście ról zawodowych

Cel: Pomóc uczestnikom rozpoznać i zrozumieć, jak różne role, które pełnią (np. rodzica, pracownika, partnera, przyjaciela), wpływają na ich poczucie tożsamości i wyznaczanie granic.

Korzyść: Uczestnicy nauczą się jak harmonijnie łączyć te różne role, nie tracąc poczucia siebie, i jak ustalać priorytety, które pomagają uniknąć wypalenia.

3. Praca z oczekiwaniami zewnętrznymi i wewnętrznymi

Cel: Rozpoznanie, w jaki sposób zewnętrzne oczekiwania (np. od pracodawców, rodziny, społeczeństwa) oraz wewnętrzne (np. perfekcjonizm, ambicje) wpływają na granice i graniczną elastyczność uczestników.

Korzyść: Uczestnicy nauczą się zarządzać tymi oczekiwaniami, wyznaczać realistyczne granice i dbać o swoje potrzeby emocjonalne i fizyczne.

Dlaczego warto?

Jeśli czujesz, że Twoje granice są często przekraczane, że nie masz czasu na siebie, odczuwasz presję ról społecznych i oczekiwań, ten warsztat pomoże Ci znaleźć drogę do

WARSZTATY

siebie. Zyskasz jasność na temat swoich granic w świecie pełnym różnych ról – pracownika, rodzica, partnera, przyjaciela – łatwo jest zgubić poczucie własnych granic. Często czujemy się przytłoczeni oczekiwaniami świata zewnętrznego, jakby nasze życie było labiryntem pełnym skrzyżowań i wyborów.

Uczestnicząc w tym warsztacie, zyskasz narzędzia, które pomogą Ci znaleźć swoją drogę i stworzyć przestrzeń dla siebie w tym labiryncie ról, obowiązków i zobowiązań.