



KONFERENCJA

GRANICE | BEZPIECZEŃSTWO | CIAŁO | GŁOS | ASERTYWNOŚĆ

 27 września 2025

 12:00–17:00

 Baobab, Witalnia (parter) ul. Krakowskie Przedmieście 39 B

PROGRAM

12:00 – 12:30

Rejestracja, otwarcie konferencji i powitanie, Kasia Zabratańska. Magda Tabor

12:30 – 13:30

Panel dyskusyjny: CIAŁO / GRANICE / GŁOS

Udział wezmą: Ania Kaszuba, Sylwia Lasok, Katarzyna Paterek, Kasia Zabratańska (moderacja)

13:30 – 14:00

Przerwa

14:00 – 15:00

Panel dyskusyjny: ASERTYWNOŚĆ / GRANICE / SOJUSZNICTWO

Udział wezmą: Volha Pukhouskaya, Jolanta Sienkiewicz-Prochowicz, Grzegorz Kornet, Kasia Zabratańska (moderacja)

12:30 – 15:00 (wydarzenie równoległe)

Różowy Patrol i samobadanie piersi

Prowadzenie: Aneta Lis

15:00 – 15:30

Przerwa

15:30 – 17:00

Warsztaty równoległe:

- Rytm we mnie, głos we mnie – **Sylwia Lasok**
 - Jak może brzmieć moja siła? Głos a poczucie bezpieczeństwa – **Kasia Paterek**
 - Granice i asertywność – **Volha Pukhouskaya**
 - Kontakt z ciałem jako bezpieczna baza – **Ania Kaszuba**
-



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



WARSZTATY – OPISY

Ania Kaszuba – Kontakt z ciałem jako bezpieczna baza

Warsztat poświęcony technikom życzliwego kierowania uwagi do swojego ciała, pracy z oddechem i emocjami. Uczestniczki i uczestnicy doświadczą prostych ćwiczeń wspierających regulację emocji i budowanie relacji z ciałem jako sprzymierzeńcem w stawianiu granic. Ćwiczenia są dostępne dla wszystkich, niezależnie od doświadczenia.

Volha Pukhouskaya – Granice i asertywność

Spotkanie łączące rozmowę, ruch i refleksję. Warsztat pozwoli lepiej zrozumieć, czym jest asertywność, jak nasze ciało reaguje na przekraczanie granic i jak rozpoznawać te sygnały. Prowadzone w swobodnej atmosferze, nastawione na wymianę doświadczeń.

Katarzyna Paterek – Jak może brzmieć moja siła? Głos a poczucie bezpieczeństwa

Podczas warsztatu uczestnicy odkryją moc swojego głosu w bezpiecznej przestrzeni, dzięki melorecytantom, ćwiczeniom oddechowym i prostym technikom wspierającym regulację nerwu błędnego. Skupimy się na tym, jak ton, tempo mówienia czy postawa ciała wpływają na pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

Sylwia Lasok – Rytm we mnie, głos we mnie

Warsztat łączący pracę z rytmem i głosem. Wspólne granie w kręgu na bębnach afrykańskich (djembe, dun dun), nauka prostych rytmów i technik gry, ćwiczenia wokalne oraz wspólny śpiew przy akompaniamencie shrutibox. Spotkanie tworzy przestrzeń do swobodnej ekspresji i jedności w grupie.

Aneta Lis – Różowy Patrol Samobadanie piersi

Warsztat prowadzony przez ambasadorkę regionalną Różowego Patrolu. Uczestniczki poznają techniki samobadania piersi oraz praktyczne wskazówki profilaktyczne.





BIOGRAMY PRELEGENTEK/PRELEGENTA I PROWADZĄCYCH

Jolanta Sienkiewicz-Prochowicz

Filozofka, nauczycielka, działaczka społeczna, trenerka antydyskryminacyjna. Zajmuje się prawami kobiet, językiem inkluzywnym i wielokulturowością. Autorka książki *Uniwersytet, humanistyka, filozofia* oraz współredaktorka antologii *Poetki na czasy zarazy*.

Ania Kaszuba

Psycholożka, nauczycielka jogi, facylitorka pracy poprzez ciało. Od 15 lat pracuje z osobami po doświadczeniach traumatycznych i zmagających się ze skutkami stresu. Łączy psychoterapię sensomotoryczną, jogę i wsparcie psychologiczne. Pasjonatka ruchu, tańca i mądrości ciała.

Volha (Olga) Pukhouskaya

Feministka, filolożka, trenerka asertywności i samoobrony WenDo, przewodnicząca w Muzeum Polin. Ma ponad 15 lat doświadczenia w pracy w biznesie i trzecim sektorze. Konsultantka w Russell Reynolds Associates, badaczka kultury organizacji. Od 10 lat trenuje sztuki walki i prowadzi treningi samoobrony.

Sylwia Lasok

Wokalistka, muzykoterapeutka, instruktorka warsztatów bębniarskich, liderka zespołu „Babyle”. Od 15 lat prowadzi autorskie warsztaty rytmiczno-wokalne. W swojej pracy stawia na integrację, wspólne bycie w rytmie i zabawę muzyką. Pasjonatka natury, zwierząt, biegów górskich i kultury portugalskiej.

Kasia Paterek

Psycholożka, terapeutka, trenerka umiejętności psychospołecznych. Od 2004 roku wspiera dzieci, młodzież i dorosłych w budowaniu dobrostanu i relacji. Łączy pracę z głosem, ciałem i emocjami. Aktywistka ekologiczna i edukacyjna, współtwórczyni Domu Przyrody i Kultury w Puszczy Białowieskiej.

Aneta Lis

Animatorka działań prozdrowotnych, członkini inicjatywy Różowy Patrol, edukatorka w zakresie profilaktyki raka piersi. Prowadzi warsztaty samobadania piersi i promuje świadomą profilaktykę zdrowia kobiet.

Grzegorz Kornet

Przedsiębiorca, aktywnie zaangażowany w tworzenie i rozwój kręgów mężczyzn. Wspiera przestrzenie budowania więzi, autentycznych rozmów i wzajemnego wsparcia. Łączy doświadczenie biznesowe z pasją do pracy nad rozwojem osobistym i wspólnotowym.

dra Kasia Zabratkańska

Trenerka WenDo- asertywności i samoobrony dla kobiet i dziewcząt, ekspertka równości, włączenia i różnorodności, trenerka antydyskryminacyjna, badaczka, członkini Innej Fundacji. Pasjonatka sportu, jogi, książek, psychologii i dyscypliny.

Magda Tabor

Menadżerka projektów i współpracy międzynarodowej w Innej Fundacji. Feministka, współautorka raportów, materiałów edukacyjnych, działaczka równościowa i prawoczuwająca Zawodowa inżynierka, pasjonatka kina, sportu, kotów, motoryzacji i książek



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**