

Jak poczuć się ze sobą dobrze?

Warsztat o akceptacji, samoocenie i pewności siebie.

Wykład + ćwiczenia + mini sesja zdjęciowa

Prowadzący:



Dawid Haracz
psycholog



Joanna Nowicka
fotografka

Podczas tego warsztatu nauczysz się:

- jak wzmacniać swoją samoocenę,
- skutecznie przełamywać wewnętrzne blokady,
- budować pewność siebie krok po kroku.

Dowiesz się:

- co wpływa na widzenie siebie,
- czym jest fotogeniczność,
- dlaczego jesteśmy asymetryczni,
- jak spojrzeć na siebie łagodnym okiem i wykorzystać swoje naturalne zdolności,
- jak rozpuścić stres i napięcie towarzyszące pozowaniu do zdjęć.

Poznasz praktyczne techniki i ćwiczenia oparte na psychologii pozytywnej.

Inspirujące rozmowy pomogą Ci wydobyć Twój naturalny potencjał i wprowadzić trwałą zmianę.

Staniesz przed obiektywem, zastosujesz w praktyce nowe umiejętności, dostaniesz na pamiątkę jeden portret, który stworzymy w czasie mini sesji zdjęciowej.

Daj sobie szansę na więcej — więcej wiary, więcej mocy, więcej siebie!

Program warsztatów

1

Wykład i ćwiczenia na temat samooceny i pewności siebie.

prowadzenie: Dawid
czas: 2,5 godziny

2

Praktyczny wykład o percepcji siebie, komunikacji z ciałem, swobodnym byciu przed obiektywem.

prowadzenie: Joanna
czas: 1 h

3

Mini sesja zdjęciowa, wykonanie portretu każdej osobie.

foto: Joanna
czas: do 2,5 h

4

Podczas sesji zdjęciowej:

rozmowy, pytania i ćwiczenia, przy kawie i ciasteczkach.

moderacja: Dawid

Opinie



Joanna:

Bardzo ciekawy projekt! Wszystkie punkty, które są zawarte w programie warsztatów zostały zrealizowane. Spotkanie przebiegło w atmosferze życzliwości, uważności i empatii. Doświadczenie i profesjonalizm prowadzących idzie w parze z umiejętnością przekazywania tej wiedzy. Sporo praktycznych przykładów, trochę analizy – bez przymusu. I ten moment, kiedy po sesji dostajesz swój portret – bezcenne!
Polecam z całego serca!



Maja:

Wrażenia: ogrom turbo ciekawej wiedzy, świetne prezentacje, bardzo dobra dynamika spotkania (bałam się, że będzie za długo).
Zaskoczenie: bardzo głęboki (dla mnie - emocjonalnie) poziom części Dawida, zestawienia w prezentacji Joanny, szybka, sprawna i komfortowa sesja.
Wyszłam z głową pełną nowej wiedzy - o psychologii, fotografii i sobie.
Przesłany po warsztatach portret uruchomił dalszy proces pracy wewnętrznej.
Patrzyłam na niego przez tydzień, oglądałam z bliskimi, za każdym razem widząc co innego.
Po tygodniu zaczęłam go lubić i wrzuciłam jako zdjęcie profilowe na FB i LinkedIn.



Dawid Haracz

Psycholog o specjalności klinicznej, diagnosta kliniczny, psychotraumatolog w trakcie specjalizacji, interwent kryzysowy.

Specjalizuje się w pracy z doświadczeniem traumy i głębokich procesów psychicznych, łącząc podejście naukowe z metodami terapii schematów / psychoanalizy jungowskiej.

Od 2018 roku prowadzi firmę szkoleniową i konsultingową.

Autor książki popularnonaukowej „Osobowość to proces” oraz kilkudziesięciu artykułów dotyczących osobowości i psychiki.

Wykładowca akademicki w Akademii Górnośląskiej w Katowicach, prelegent na krajowych konferencjach naukowych i branżowych.

www.dawidharacz.com



Joanna Nowicka

Fotografka, portrecistka, jej przygoda z fotografią trwa ponad 25 lat, a od 2006 roku zajmuje się nią zawodowo.

Specjalizuje się w fotografii portretowej wizerunkowej oraz tworzy portrety ART. Współpracuje z ludźmi biznesu i kultury, fotografuje dla przedsiębiorców i artystów. Najczęściej pracuje w swoim Studio Portretowym w Katowicach.

W swoich pracach skupia uwagę na indywidualnych cechach osobowości, charakterze, unikatowości osoby portretowanej. Fascynuje ją różnorodność ludzi, ceni autentyczność i naturalność.

Należy do Związku Polskich Artystów Fotografików. Brała udział w wielu wystawach indywidualnych i grupowych.

www.joannanowicka.com

Spotkajmy się!

w kameralnej grupie 6 osób

KIEDY

18 października 2025 | 10.00 - 16.00

GDZIE

Studio Portretowe Katowice
ul. Wita Stwosza 2

CENA

450 zł

KONTAKT

Dawid: 504 972 044
Joanna: 506 316 314

Zarezerwuj miejsce!

