



23.08.2026

## O granicach, relacjach i trosce o siebie. Warsztaty dla kobiet

**Jak wyznaczać granice, nie raniąc innych? Jak mówić „tak” i „nie” w zgodzie ze sobą? Dlaczego troska o własne potrzeby nie jest egoizmem, lecz warunkiem budowania zdrowych relacji?**

**Muzeum Dom Rodzinny Ojca Świętego Jana Pawła II w Wadowicach zaprasza na warsztaty dla kobiet pt. „Moje TAK. Moje NIE. O granicach, relacjach i wewnętrznej równowadze”, które odbędą się 26 września 2026 w godz. 9:00-16:00 w Sali Teatralnej Domu Katolickiego w Wadowicach (Plac Jana Pawła II 1)**

Uczestniczki warsztatów będą przyglądać się temu, czym są granice – zarówno wobec innych, jak i wobec samych siebie. Porozmawiają o relacjach, odpowiedzialności, szacunku i odwadze bycia autentyczną. Zastanowią się, jak rozpoznawać sytuacje, w których pozwalamy przekraczać własne granice lub nieświadomie przekraczamy granice innych.

To spotkanie będzie okazją do zatrzymania się, refleksji i lepszego poznania siebie. W atmosferze uważności i wzajemnego szacunku poszukają odpowiedzi na pytania, które często towarzyszą codziennemu życiu kobiet – w rodzinie, pracy i relacjach z bliskimi.

Warsztaty poprowadzi s. Małgorzata Lekan - dominikanka, od blisko 30 lat zaangażowana w posługę słowa, edukację i szeroko rozumianą pracę z różnymi środowiskami. W ostatnich latach szczególnie zajmuje się duszpasterstwem kobiet, prowadząc autorskie programy rozwojowe, rekolekcje, warsztaty i spotkania poświęcone m.in. relacjom, emocjom, kobiecości i trosce o siebie. Jest absolwentką m.in. studiów teologicznych w USA i na KUL, filologii angielskiej oraz zarządzania oświatą. Ukończyła również studia z zakresu seksualności człowieka oraz liczne kursy z psychologii i counsellingu psychologicznego. Jest autorką książek poświęconych kobiecości, relacji z samą sobą, emocjom i seksualności.

**Sala Teatralna Domu Katolickiego w Wadowicach  
pl. Jana Pawła II 1  
sobota, 26 września 2026 r., godz. 9:00-16:00**

**Zapisy:** obowiązują wcześniejsze zgłoszenia. [Wypełnij formularz.](#)

Koszt udziału: **30 zł/os.** – cena obejmuje obiad oraz bufet kawowy.

Liczba miejsc ograniczona. Więcej szczegółów na stronie: <https://domjp2.pl>

### **Program:**

9:00 Rejestracja, kawa i herbata



9:30 Oficjalne rozpoczęcie  
9:45 Sesja 1  
11:15 Przerwa kawowa  
11:45 Sesja 2  
13:15 Obiad  
14:00 Sesja 3  
15:30 Przerwa  
15:40 Podsumowanie  
16:00 Zakończenie

### **Prowadząca - s. Małgorzata Lekan**

**Siostra Małgorzata Lekan** jest dominikanką, od blisko 30 lat zaangażowaną w posługę słowa, edukację i szeroko rozumianą pracę z różnymi środowiskami. W ostatnich latach szczególnie zajmuje się duszpasterstwem kobiet, prowadząc autorskie programy rozwojowe, rekolekcje, warsztaty i spotkania poświęcone m.in. relacjom, emocjom, kobiecości i trosce o siebie.

Jest absolwentką m.in. studiów teologicznych w USA i na KUL, filologii angielskiej oraz zarządzania oświatą. Ukończyła również studia z zakresu seksualności człowieka oraz liczne kursy z psychologii i counselingu psychologicznego. Jest autorką książek poświęconych kobiecości, relacji z samą sobą, emocjom i seksualności.



**WADOWICE**  
tu wszystko się zaczęło

INFORMACJA  
TURYSTYCZNA

Małopolski System Informacji Turystycznej  
34-100 Wadowice, ul. Kościelna 4  
tel./fax +48 33 873 23 65  
biuro@it.wadowice.pl

---