

Magdalena Gogolowicz and Marta Bras Presents

“The Good Marriage Skills for Making Your Marriage Thrive”

Magdalena Gogolowicz and Marta Bras are presenting a free workshop on how to build a thriving marriage or long-term committed relationship. The workshop is scheduled for **April 30th**, from **10:00 am to 11:30 am** at Redmond Library (15990 N.E. 85th, Redmond, 98052). It is designed for people who have been in their marriage or relationship for one year or more and is limited to 20 participants. It is open to the public. Workshop will be presented in Polish language. According to Magdalena Gogolowicz and Marta Bras, “A long lasting marriage or other committed relationship has certain characteristics that cause it to thrive. One of those characteristics is that people in the relationship are skilled at communication and know how to manage conflict”. In this workshop, we will explore a few of the skills that anyone can learn for a positive impact on their marriage. The workshop will embrace the following topics:

- Communication
- Empathy
- Listening skills
- Assertiveness
- Constructive problem solving skills

Magdalena Gogolowicz is a Licensed Mental Health Counselor Associate and Marta Bras is Licensed Marriage and Family Therapist Associate. Both of them are in private practice in Kirkland (Go Therapy Today). They specialize in work with individuals, couples and families. For reservations call at 425.445.9211 or e-mail: gotherapytoday@gmail.com

*Magdalena Gogolowicz i Marta Bras zapraszaja na warsztat w jezyku polskim :
“Udane malzenstwa i związki partnerskie - umiejetnosci ktore moge wykorzystac
w swoim związku”.*

Magdalena Gogolowicz i Marta Bras zapraszaja na **bezpłatny** warsztat poświęcony poznawaniu nowych technik pomagających w umacnianiu istniejących związków.

Warsztat odbędzie się **30 kwietnia** w godzinach **10:00-11:30** w Bibliotece w Redmond (15990 N.E. 85th, Redmond, 98052). Jest on przeznaczony dla osób będących co najmniej jeden rok w związku małżeńskim lub partnerskim. Maksymalna ilość uczestników: 20 osób. Prowadzące warsztat terapeutki uważają, że: “Udane małżeństwa i związki partnerskie mają określone, wspólne cechy, które przyczyniają się do ich sukcesu. Dwie podstawowymi charakterystykami tych związków jest to że osoby w nich będące potrafią się w odpowiedni sposób komunikować i konstruktywnie rozwiązywać pojawiające się konflikty”.

W czasie warsztatu poruszone zostaną następujące zagadnienia:

- Komunikacja
- Empatia i akceptacja drugiej osoby
- Umiejętność słuchania
- Asertywność
- Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów

Magdalena Gogolowicz jest Licensed Mental Health Counselor Associate, Marta Bras jest Licensed Marriage and Family Therapist Associate. Wspólnie prowadzą gabinet psychoterapeutyczny Go Therapy Today w Kirkland. Specjalizują się w pracy z parami, rodzinami i klientami indywidualnymi. Aby zarezerwować miejsce proszę dzwonić pod numer **425.445.9211** albo wysłać e-mail: gotherapytoday@gmail.com