



**Magiczny
Kraków**

"Emocje - jak je ośwoić? Co nasze emocje mówią nam o naszych potrzebach?" - bezpłatny warsztat rozwojowy

2025-07-15

Zapraszamy do udziału w bezpłatnym warsztacie rozwojowym, który dotyczyć będzie emocji i radzenia sobie z nimi. Jest to II część z cyklu pn. "Sztuka Patrzenia: Rozwiń skrzydła swojego potencjału".

- 1. Kiedy: 29 lipca 2025 r. (wtorek), w godzinach: 10:00-14:00.**
- 2. Gdzie: sala nr 6 w Centrum Obywatelskim Centrum C 10, os. Centrum C 10, wejście od al. Przyjaźni.**
- 3. Formularz zgłoszeniowy: > <https://forms.office.com/e/JwyQzetEcq> <**

Na podany w formularzu adres e-mail przesłane zostaną wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w spotkaniu.

Będzie to warsztat o emocjach, a dokładniej: czym są, jakie ważne treści nam przekazują. Jak je rozpoznać i mówić o nich w taki sposób, by oswojone i przytulone stały się naszym sprzymierzeńcem w codzienności? Uczestniczki i uczestnicy spotkania będą pracowali na autorskich zestawach fotografii prowadzącej szkolenie. Będzie to spotkanie inspirujące i motywujące!

Program:

- jakie są składowe emocje i na co mają wpływ,
- o czym mówią nam emocje,
- sposoby radzenia sobie z emocjami, których uczymy się w dzieciństwie,
- jak je ośwoić by, były Twoim sprzymierzeńcem w codzienności.

Spotkanie przeznaczone jest dla mieszkanek i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz grup nieformalnych działających i planujących działania na rzecz krakowian.

Udział w szkoleniu jest bezpłatny. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje data zgłoszenia. Prosimy o rozważne i przemyślane zapisy.

Prowadząca:

Małgorzata Pióro - artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, trener metody „Biegun” Marka Kamińskiego, facylitator, podróżnik.

Serdecznie zapraszamy.



**Magiczny
Kraków**