



## **Szukaj swoich zasobów i mocnych stron, czyli kilka słów na temat psychologii pozytywnej - bezpłatny webinar**

2022-04-07

**Drugie spotkanie z cyklu „Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne! - cykl webinarów z psychologiem”. Zapraszamy do udziału w bezpłatnym webinarze pn. "SZUKAJ SWOICH ZASOBÓW I MOCNYCH STRON, CZYLI KILKA SŁÓW NA TEMAT PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ".**

**Kiedy?** 20 kwietnia 2022 r., w godz. 18:00 - 20:00.

**Gdzie?** online, za pośrednictwem platformy ZOOM.

**Zapisz się:** <https://tiny.pl/9k16b>

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

Podczas webinaru znajdziesz odpowiedź na następujące pytania:

- Czym zajmuje się psychologia pozytywna?
- Co ma wspólnego ze zdrowiem?
- Czy szczęście to permanentny stan czy tylko chwilowa emocja?
- Jak trwale zwiększać poczucie własnego szczęścia?
- Na jakie pytania psychologia pozytywna może pomóc znaleźć odpowiedź?

Dobrostan ludzki, podobnie jak zdolności umysłowe czy kondycję fizyczną, można aktywnie kształtować. W dobie pandemii i konfliktu za wschodnią granicą poczucie szczęścia i budowanie jakości życia, nabierają dla nas nowego, szczególnego znaczenia. Tym bardziej serdecznie zachęcamy do wzięcia udziału w webinarze.

Wydarzenie przeznaczone jest dla mieszkanek i mieszkańców Krakowa oraz przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających na terenie naszego Miasta.

Szkolenie poprowadzi Natalia Podzorska-Kot - psycholożka, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie systemowo-psychodynamicznym. Zawodowo pracuje głównie z młodzieżą i młodymi dorosłymi, będącymi w różnego rodzaju kryzysach. Prowadzi zajęcia, warsztaty i szkolenia z zakresu budowania relacji, pracy w zespole, wyznaczania granic oraz wielu innych obszarów psychologii. Pasjonatka turystyki górskiej, teatru i gotowania.

Serdecznie zapraszamy!