



Idę PO-MOC, czyli jak zadbać o siebie - bezpłatny webinar

2022-04-12

Trzecie spotkanie z cyklu „Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne! - cykl webinarów z psychologiem”. Zapraszamy do udziału w bezpłatnym webinarze pn. "IDĘ PO-MOC, CZYLI JAK ZADBAĆ O SIEBIE".

Kiedy? 27 kwietnia 2022 r., w godz. 18:00 - 20:00.

Gdzie? online, za pośrednictwem platformy ZOOM.

Zapisz się: <https://tiny.pl/9k1v9>

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

O czym będzie mowa podczas spotkania?

- Dlaczego dbanie o siebie jest tak ważne?
- Czym jest regulacja emocjonalna?
- Czego możemy doświadczać w aktualnej sytuacji, czyli podczas wojny w Ukrainie i wciąż trwającej pandemii?
- Jak udzielać wsparcia, by samemu się "nie wypalić"?

Wydarzenie przeznaczone jest dla mieszkank 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!