



Różne oblicza kryzysu. Jak się z nim zmierzyć? - szkolenie stacjonarne

2022-08-10

Szkolenie będzie obejmowało tematykę szeroko pojętego kryzysu, którego możemy doświadczać zarówno my, jak i nasi bliscy. Zastanowimy się nad tym jak reagować na pierwsze symptomy kryzysu oraz jak możemy wspierać osoby w kryzysie. Ponadto porozmawiamy o tym jak można **BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ i dbać o siebie i innych.**

Kiedy? **20 sierpnia 2022 r.**, w godz. **10:00 - 14:00.**

Gdzie? **Centrum Obywatelskie Centrum C 10** (os. Centrum C 10, wejście od al. Przyjaźni), sala nr 6.

Zapisz się:

<https://tiny.pl/wqk3p>

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

Spotkanie będzie miało formę teoretyczno - warsztatową.

Zagadnienia poruszane podczas szkolenia:

- Co to jest kryzys?
- Charakterystyka kryzysu.
- Obszary kryzysów i rodzaje.
- Ile trwa kryzys?
- Jak budować odporność psychiczną?
- Jak dbać o siebie i innych?
- Gdzie szukać pomocy w obliczu kryzysu?

Udział w spotkaniu jest bezpłatny.

Szkolenie przeznaczone jest dla mieszkanki i mieszkańców Krakowa oraz przedstawicieli i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających na rzecz krakowian.

Wydarzenie organizowane jest w ramach naszego cyklu pt. „Międzypokoleniowe spotkania integracyjne”.

Szkolenie poprowadzi Monika Poznańska - absolwentka kulturoznawstwa w zakresie slawistyki, ze specjalizacją języka czeskiego na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz psychologii rozwoju osobistego i zawodowego na Wyższej Szkole Europejskiej im. ks T. Tischnera w Krakowie. Jest koordynatorką krakowskiego oddziału Fundacji „Dobrze, że Jesteś” oraz dyrektorką ds. wolontariatu szpitalnego w tejże Fundacji. Realizując misję organizacji w ramach wolontariatu udziela wsparcia psychiczno-emocjonalnego i duchowego dla pacjentów Oddziału Hematologii w Szpitalu im. L. Rydygiera. Monika jest członkinią Towarzystwa Opieki Duchowej w Medycynie.

Serdecznie zapraszamy do udziału!