



Jak zadbać o siebie, czyli o identyfikowaniu i nazywaniu swoich potrzeb - bezpłatny webinar

2023-10-25

Zachęcamy do udziału w bezpłatnym szkoleniu online mającym na celu poznanie tajników dbania o własne zdrowie psychiczne.

O czym będzie mowa podczas webinaru?

Emocje stanowią ważną część codziennego doświadczenia, zarówno dorosłych, jak i dzieci. Dostarczają nam informacji o nas samych, np. o naszych potrzebach. Każdy z nas może potrzebować czegoś innego, żeby poczuć się lepiej. Nie zawsze najlepszym pomysłem na smutek będzie rozśmieszanie. Czasami wystarczy być blisko lub porozmawiać.

Skąd wiem czego potrzebuję? Identyfikowanie i nazywanie swoich potrzeb to umiejętności, których można uczyć się na każdym etapie życia. Podczas webinaru dowiecie się w jaki sposób uczymy się tej umiejętności, jakie daje nam korzyści oraz przekonacie się jaki ma to związek z dbaniem o siebie.

Będzie również przestrzeń na sesję Q&A (Pytania i odpowiedzi).

► Kiedy? **8 listopada (środa)**, godz. 16:30 - 19:30

► Gdzie? **online**

Zapisz się: <https://forms.office.com/e/iaYEjCmRKO>

Na podany w formularzu adres e-mail prześlemy wszelkie informacje niezbędne do wzięcia udziału w spotkaniu.

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

Szkolenie poprowadzi p. Natalia Podzorska-Kot - psycholożka, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie systemowo - psychodynamicznym. Zawodowo pracuje z 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.

Zachęcamy do udziału w webinarze!