



Poczucie własnej wartości - bezpłatny warsztat stacjonarny w Centrum

2024-11-04

Poczucie własnej wartości - jak mieć zaufanie do siebie, aby skutecznie codziennie działać odkrywając lub wzmacniając poczucie własnej wartości? Serdecznie zapraszamy do udziału w warsztacie rozwojowym dotyczącym wzmacniania poczucia własnej wartości.

Kiedy: 7 listopada (czwartek), w godzinach 16:00 - 20:00.

Gdzie: sala nr 6 w Centrum Obywatelskim Centrum C 10, os. Centrum C 10, wejście od al. Przyjaźni.

Formularz zgłoszeniowy: <https://forms.office.com/e/TRreRWyf4K>

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

Będzie to warsztat o tym, czym jest poczucie własnej wartości, a także jak je w sobie odkryć lub na nowo odbudować. Uczestniczki i uczestnicy spotkania będą pracowali na autorskich zestawach fotografii osoby prowadzącej szkolenie. Będzie rozwojowo, twórczo, motywująco i inspirująco!

Poznają Państwo:

- sposoby budowania poczucia własnej wartości,
- w jaki sposób dwa rodzaje komunikatów z dzieciństwa wpływają na naszą samoocenę,
- jakie są charakterystyczne cechy niskiej i wysokiej samooceny,
- VI obszarów, o które można zadbać, aby budować poczucie wartości (N. Branden).

Szkolenie 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.

Prowadząca:

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

Serdecznie zapraszamy.