



## **"Jak budować odporność psychiczną" - bezpłatny warsztat stacjonarny w Centrum**

2024-11-05

**Jak to się dzieje, że jedni z nas łatwiej niż inni radzą sobie z kryzysami, trudności traktują jako wyzwania, a możliwość ewentualnych porażek nie przysłania im chęci zaryzykowania/podjęcia wyzwania. Duży wpływ na to ma nasza odporność psychiczna.**

Co cechuje osoby odporne psychicznie? Czy i jak można wzmocnić odporność psychiczną? Zapraszamy na spotkanie w formie warsztatu, podczas którego będziemy zastanawiać się co zrobić, by spojrzeć inaczej na siebie, innych i otaczający nas świat, by żyło nam się lepiej. Będzie rozwojowo, twórczo, motywująco i inspirująco.

- **Kiedy: 15 listopada (piątek), w godzinach: 10:00 - 14:00.**
- **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/mWY68EFuxu>**

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

Poznają Państwo:

- Jak stać się odporną psychicznie osobą, w tak szybko zmieniającym się świecie,
- Autorską przestrzeń czulej uważności i obecności,
- Jak PATRZEĆ na siebie, innych i zdarzenia codzienne, by zobaczyć je z nowej, wspierającej i otwierającej na nowe możliwości perspektywy,
- Jak z dystansem i humorem zobaczyć chwile i to, co dzieje się wokół nas, by stało się inspiracją do indywidualnego rozwoju i coraz silniejszej odporności psychicznej.

Szkolenie jest przeznaczone dla mieszkank 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: Małgorzata Pióro - artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, trener metody „Biegun” Marka Kamińskiego, facylitator, podróżnik.

Serdecznie zapraszamy.