



## **Szkolenie pod nazwą Emocje - jak je owoić?**

2024-10-11

**Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zachęca do udziału w bezpłatnym szkoleniu pod nazwą „Emocje - jak je owoić?”.**

Będzie to warsztat o emocjach, a dokładniej: czym są, jakie ważne treści nam przekazują. Będzie mowa o tym, jak rozpoznać emocje i mówić o nich w taki sposób, by „oswojone i przytulone” stały się naszym sprzymierzeńcem w codzienności! Uczestniczki i uczestnicy spotkania będą pracowali na autorskich zestawach fotografii prowadzącej szkolenie.

### **Kiedy?**

17 października (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.

Aby wziąć udział w spotkaniu wystarczy wypełnić poniższy [formularz zgłoszeniowy](#).

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

### **Podczas szkolenia osoby uczestniczące poznają:**

- jakie są składowe emocje i na co mają wpływ,
- czym mówią nam emocje,
- sposoby radzenia sobie z emocjami, których uczymy się w dzieciństwie,
- jak je owoić by, były Twoim sprzymierzeńcem w codzienności.

### **Dla kogo są warsztaty?**

Warsztat jest przeznaczony dla mieszkanek i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz grup nieformalnych działających i planujących działania na rzecz krakowian.

**Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje data zgłoszenia.**

### **Prowadząca szkolenie**

Warsztat prowadzić będzie pani Małgorzata Pióro – artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczania”, trener metody „Biegun” Marka Kamińskiego, facylitator, podróżnik.



**Magiczny  
Kraków**

W razie pytań lub wątpliwości prosimy skontaktować się z Centrum Obywatelskim Centrum C 10 telefonicznie pod numerem 578 562 000 lub drogą mailową pisząc na adres: [c10@ipp.expert](mailto:c10@ipp.expert).

**Zapraszamy do udziału w wydarzeniu!**