



Magiczny
Kraków

KLINIKA SPOŁECZNIKA: SPA dla NGO. Regeneracja w działaniu - mikropraktyki uważności.

2025-11-26

Już 27 listopada 2025 zapraszamy Was na wyjątkowe szkolenie w ramach KLINIKA SPOŁECZNIKA, które pomoże Wam odzyskać równowagę, zadbać o dobrostan i działać w organizacjach z większą uważnością.

Podczas spotkania **„SPA dla NGO. Regeneracja w działaniu - mikropraktyki uważności”** nauczycie się prostych technik wspierających codzienne funkcjonowanie, redukujących stres i zapobiegających wypaleniu. Pokażemy, jak wprowadzać krótkie przerwy regeneracyjne, jak pracować z oddechem oraz w jaki sposób wzmacniać odporność psychiczną podczas intensywnych zadań społecznych.

To szkolenie stworzone specjalnie dla lidererek, liderów, aktywistek i aktywistów, którzy na co dzień mierzą się z wieloma wyzwaniami, a jednocześnie chcą działać skutecznie, mądrze i z sercem .

Spotkanie poprowadzi Renata Fijałkowska – psycholog i psychoterapeutka, która od lat wspiera środowisko NGO w budowaniu zdrowych, empatycznych i odpornych zespołów. Przyjdź, jeśli czujesz zmęczenie, potrzebujesz zatrzymania albo po prostu chcesz zadbać o siebie i swoją organizację. Zrób ten krok dla własnej energii i motywacji!

To także okazja do spotkania z innymi osobami zaangażowanymi w działania społeczne, wymiany doświadczeń oraz wspólnego szukania sposobów na budowanie bardziej zrównoważonego środowiska pracy. Razem łatwiej odnaleźć inspirację i nowe perspektywy, które dodają skrzydeł podczas realizacji misji.

Czwartek 27.11.25 godz. 16.00

Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20

Formularz zapisu: <https://tinyurl.com/2rvdv2sd>