Magiczny Kraków

Jak budować odporność psychiczną?

2026-11-26

Centrum Obywatelskie Centrum C 10 oraz Fundacja Instytut Polityk Publicznych zachęcają do udziału w bezpłatnym szkoleniu stacjonarnym.

Dlaczego niektórzy lepiej radzą sobie z kryzysami, łatwiej adaptują się do zmian i potrafią dostrzegać szanse nawet w trudnych sytuacjach? Duże znaczenie ma odporność psychiczna, którą można rozwijać i wzmacniać.

Termin: **8 grudnia 2026 roku (wtorek) w godzinach 10:00 - 14:00.**

Miejsce: 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:

https://forms.cloud.microsoft/e/JXTgC5SNXg

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

Udział w szkoleniu jest bezpłatny. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

Podczas warsztatu osoby uczestniczące:

- poznają sposoby wzmacniania odporności psychicznej w szybko zmieniającym się świecie,
- odkryją przestrzeń uważności, życzliwości wobec siebie i świadomej obecności,
- nauczą się patrzeć na codzienne sytuacje z bardziej wspierającej perspektywy,
- przyjrzą się temu, jak dystans i humor mogą wspierać rozwój osobisty.

Warsztat jest przeznaczony dla mieszkanek i mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków, a także przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych działających lub planujących działania na rzecz mieszkanek i mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków.

Warsztat poprowadzi pani Małgorzata Pióro - artystka fotografka, pedagożka, socjolożka, arteterapeutka, certyfikowana trenerka, wykładowczyni i facylitatorka. Jest również trenerką metody „Biegun” Marka Kamińskiego.

W razie pytań zachęcamy do kontaktu z Centrum Obywatelskim Centrum C 10 drogą mailową: c10@ipp.expert, bądź telefoniczną: nr 578 562 000. Zapraszamy także do osobistych odwiedzin w siedzibie Centrum: os. Centrum C 10, wejście od al. Przyjaźni.

Zapraszamy do udziału w szkoleniu!