



Magiczny
Kraków

JOMO atrakcyjniejszy kuzyn FOMO - czyli jak być obecnym w dzisiejszym świecie?

2022-02-02

Centrum Obywatelskie w Krakowie oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych zapraszają na warsztaty online.

Poznajcie JOMO (Joy of missing out) - emocjonalne antidotum na FOMO, które zasadniczo polega na byciu obecnym i zadowolonym z tego, gdzie jesteś w życiu.

Na tym warsztacie dowiesz się:

co to jest JOMO

jak działać by nie porównywać swojego życia z innymi

jak pracować nad skutecznym “chcę”

jak odpuszczać martwienie się gdy coś nie wychodzi

jak wybierać miejsca i ludzi, którzy mają dla Ciebie największe znaczenie.

Termin: Środa 9.02.2022

Start: godz.17.00 – 20.30

Czas trwania: 3,5 godziny

Miejsce: Spotkanie online

Chcesz wziąć udział? Wypełnij krótki formularz dostępny [TUTAJ](#).

Ten warsztat jest dla każdego kto chce pracować nad swoim **osobistym rozwojem**. JOMO nie oznacza zamiany dobra na zło czy ekscytacji na nudę - pozwala nam żyć na wolnym pasie, doceniać więzi międzyludzkie, być świadomym naszego czasu.

Spotkanie online. Szkolenie odbywa się w formie warsztatowej czyli **potrzebna jest Twoja obecność (kamerki i mikrofony włączone)**, przygotuj też coś do pisania i notatnik.

Zapraszamy!