



Różne oblicza kryzysu. Jak się z nim zmierzyć? - bezpłatne szkolenie stacjonarne

2022-08-16

Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zaprasza na bezpłatne szkolenie stacjonarne pn. „Różne oblicza kryzysu. Jak się z nim zmierzyć?”

Szkolenie będzie obejmowało tematykę szeroko pojętego kryzysu, którego możemy doświadczać zarówno my, jak i nasi bliscy. Uczestnicy dowiedzą się jak reagować na pierwsze symptomy kryzysu oraz jak można wspierać osoby w kryzysie. Ponadto mowa będzie o tym jak BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ, a także dbać o siebie i innych.

Spotkanie będzie miało formę teoretyczno – warsztatową.

KIEDY? 20 sierpnia 2022 r., w godz. 10:00–14:00.

GDZIE? Centrum Obywatelskie Centrum C 10 (os. Centrum C 10, wejście od al. Przyjaźni), sala nr 6.

Aby wziąć udział w szkoleniu, wystarczy wypełnić krótki [formularz zgłoszeniowy](#).

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

Zagadnienia poruszane podczas szkolenia:

- Co to jest kryzys?
- Charakterystyka kryzysu.
- Obszary kryzysów i rodzaje.
- Ile trwa kryzys?
- Jak budować odporność psychiczną?
- Jak dbać o siebie i innych?
- Gdzie szukać pomocy w obliczu kryzysu?

Udział w spotkaniu jest **bezpłatny**.

Szkolenie przeznaczone jest dla mieszkank i mieszkańców Krakowa oraz przedstawicieli i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających na rzecz krakowian.

Wydarzenie organizowane jest w ramach cyklu pt. „Międzypokoleniowe spotkania integracyjne”.

Szkolenie poprowadzi Monika Poznańska – absolwentka kulturoznawstwa w zakresie slawistyki, ze specjalizacją języka czeskiego na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz psychologii rozwoju osobistego i zawodowego na Wyższej Szkole Europejskiej im. ks T. Tischnera w Krakowie. Jest koordynatorką krakowskiego oddziału Fundacji „Dobrze, że Jesteś” oraz dyrektorką ds. wolontariatu szpitalnego w tejże Fundacji. Realizując misję organizacji w ramach wolontariatu udziela wsparcia psychiczno-emocjonalnego i duchowego dla pacjentów Oddziału Hematologii w Szpitalu im. L. Rydygiera. Monika jest członkinią Towarzystwa Opieki Duchowej w Medycynie.



**Magiczny
Kraków**

Serdecznie zapraszamy!