



Bezpłatne warsztaty pod nazwą Poczucie własnej wartości

2024-08-07

Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zaprasza do udziału w bezpłatnym szkoleniu pod nazwą „Poczucie własnej wartości”.

Będzie to warsztat o tym, czym jest poczucie własnej wartości, a także jak je w sobie odkryć lub na nowo odbudować. Uczestniczki i uczestnicy spotkania będą pracowali na autorskich zestawach fotografii osoby prowadzącej szkolenie.

Jest to pierwsza część cyklu warsztatów rozwojowych pod tytułem „Sztuka Patrzenia: Rozwiń skrzydła swojego potencjału”. Cykl składa się z czterech części.

Ważne: każdy warsztat stanowi odrębną całość, nie ma obowiązku uczestnictwa we wszystkich spotkaniach organizowanych w ramach cyklu.

Kiedy i gdzie odbędzie się warsztat

- Termin warsztatu: 21 sierpnia (środa), w godzinach 16:00–20:00.
- Miejsce warsztatu: sala numer 6 w Centrum Obywatelskim Centrum C 10, os. Centrum C 10, wejście od al. Przyjaźni.

Aby wziąć udział w spotkaniu wystarczy wypełnić [formularz uczestnictwa](#). Na podany w formularzu adres e-mail przesłane zostaną wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w spotkaniu.

Podczas szkolenia osoby uczestniczące poznają:

- sposoby budowania poczucia własnej wartości,
- w jaki sposób, dwa rodzaje komunikatów z dzieciństwa wpływają na naszą samoocenę,
- jakie są charakterystyczne cechy niskiej i wysokiej samooceny,
- sześć obszarów, o które można zadbać, aby budować poczucie wartości (N. Branden).

Hasło towarzyszące warsztatowy: „Bo życie jest śmiałą przygodą albo niczym” (H. Keller)

Dla kogo przeznaczone jest szkolenie

Szkolenie jest przeznaczone dla mieszkanki i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicieli 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.

Cykl warsztatów poprowadzi Małgorzata Pióro – artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, 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

Serdecznie zachęcamy do udziału w szkoleniu!