



**Magiczny
Kraków**

Poczucie własnej wartości - bezpłatny warsztat stacjonarny w Centrum

2024-10-01

Jak mieć zaufanie do siebie, aby skutecznie codziennie działać odkrywając lub wzmacniając poczucie własnej wartości? Zapraszamy do udziału w warsztacie rozwojowym dotyczącym wzmacniania poczucia własnej wartości.

O czym będzie warsztat

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. Będzie rozwojowo, twórczo, motywująco i inspirująco!

Poznają Państwo:

- 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,
- VI obszarów, o które można zadbać, aby budować poczucie wartości (N. Branden).

Kiedy odbędzie się warsztat

Warsztat odbędzie się 10 października (czwartek), w godzinach 16:00–20:00 w Centrum Obywatelskim Centrum C 10 (sala numer 6), os. Centrum C 10, wejście od al. Przyjaźni.

Zapisy na warsztat za pomocą [formularza zgłoszeniowego](#). Udział w wydarzeniu jest **bezpłatny**. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje data zgłoszenia.

Dla kogo jest szkolenie

Szkolenie przeznaczone jest dla mieszkanek i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz grup nieformalnych działających i planujących działania na rzecz krakowian.

Prowadząca warsztat

Małgorzata Pióro – artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, trener metody „Biegun” Marka Kamińskiego, facylitator, podróżnik.

Serdecznie zapraszamy!