



Szkolenie pod nazwą Emocje - jak je oswoić?

2024-10-11

Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zachęca do udziału w bezpłatnym szkoleniu pod nazwą „Emocje - jak je oswoić?”.

Będzie to warsztat o emocjach, a dokładniej: czym są, jakie ważne treści nam przekazują. Będzie mowa o tym, jak rozpoznać emocje i mówić o nich w taki sposób, by „oswojone i przytulone” stały się naszym sprzymierzeńcem w codzienności! Uczestniczki i uczestnicy spotkania będą pracowali na autorskich zestawach fotografii prowadzącej szkolenie.

Kiedy?

17 października (czwartek), w godzinach 16:00–20:00.

Gdzie?

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 zgłoszeniowy](#).

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

Podczas szkolenia osoby uczestniczące poznają:

- jakie są składowe emocje i na co mają wpływ,
- czym mówią nam emocje,
- sposoby radzenia sobie z emocjami, których uczymy się w dzieciństwie,
- jak je oswoić by, były Twoim sprzymierzeńcem w codzienności.

Dla kogo są warsztaty?

Warsztat jest przeznaczony dla mieszkanki i mieszkańców Krakowa, a także 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.

Prowadząca szkolenie

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

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.



**Magiczny
Kraków**

Zapraszamy do udziału w wydarzeniu!