



## Rusza jesienna edycja KLINIKI SPOŁECZNIKA

2024-10-24

**Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS serdecznie zapraszają Państwa do uczestnictwa w naszej Jesiennej Klinice Społecznika!**

Okres jesienny jest dla osób angażujących się społecznie wyjątkowo wymagający. Obejmuje on intensywną gonitwę myśli, zamykanie projektów oraz myślenie o zbliżającym się końcu roku, co może stanowić znaczne wyzwanie dla naszej psychiki i ogólnego stanu zdrowia.

W ostatnich miesiącach zauważyliśmy, że działacze społeczni, wolontariusze oraz społecznicy oddają się bezinteresownie, pomagając innym, często niestety kosztem swoich potrzeb. Obserwując tę pilną potrzebę wsparcia, szczególnie w kontekście zdrowia psychicznego, podjęliśmy decyzję o stworzeniu wyjątkowego przedsięwzięcia.

### **Prowadząca warsztaty**

Nasze spotkania zostaną poprowadzone przez Renatę Fijałkowską – psycholog, psychoterapeutkę poznawczo-behawioralną, pedagog, trenera rozwoju osobistego. Prowadzi ona działania edukacyjne z zakresie tzw. edukacji pozaformalnej, tworzy i realizuje programy profilaktyczne i prewencyjne oraz projekty międzynarodowe w zakresie wsparcia i rozwoju kompetencji społecznych i zawodowych młodzieży i kadry pomocy społecznej, NGO, Biznesu. Jej wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami zaangażowanymi społecznie pozwoli Państwu na odnalezienie spokoju i równowagi.

### **Podczas warsztatów omówimy następujące tematy:**

- 7.11.2024 r. o godzinie 16:00 – Moc w działaniu: Jak zarządzać stresem i unikać wypalenia w NGO,
- 14.11.2024 r. o godzinie 16:00 – Energia dla społeczników: Zdrowe nawyki, by pomagać dłużej i skuteczniej,
- 21.11.2024 r. o godzinie 16:00 – Siła regeneracji: Jak się wyspać i działać na 100%,
- 28.11.2024 r. o godzinie 17:00 – Strategia sukcesu: Zarządzanie talentami w NGO.

To niepowtarzalna okazja, by spożytkować czas na rzecz własnego rozwoju i regeneracji.

### **Kiedy będą odbywać się warsztaty**

Jesienna edycja Kliniki Społecznika obejmuje cztery spotkania warsztatowe, które odbywać się będą w listopadowe czwartki w Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20. **Rozpoczęcie już 7 listopada!**

**Szczegóły dotyczące poszczególnych warsztatów zostaną opublikowane w osobnych komunikatach ale już teraz zachęcamy do zapisów:**

1. [Jak zarządzać stresem i unikać wypalenia w NGO.](#)
2. [Zdrowe nawyki, by pomagać dłużej i skuteczniej.](#)
3. [Jak się wyspać i działać na 100%.](#)



**Magiczny  
Kraków**

4. [Zarządzanie talentami w NGO.](#)

Niech jesienna pora będzie okazją do wewnętrznego rozwoju i regeneracji.

**Serdecznie zapraszamy!**