



**Magiczny  
Kraków**

## **Seminarium dla Społeczników: Zadbaj o siebie, by Działać dla innych**

2024-10-30

**Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 wraz z KraFOS zapraszają na seminarium, które pomoże Państwu lepiej radzić sobie ze stresem i czerpać radość z życia, nawet w najbardziej ponure dni!**

### **Tematy prelekcji:**

**Więcej flow** – jak cieszyć się życiem i czerpać z niego więcej radości | Iwona Wojtaszek - opowie, jak odnaleźć stan „flow”, który pozwala lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, jednocześnie czerpiąc z nich radość i satysfakcję. Nauczą się Państwo, jak odnaleźć balans i cieszyć się chwilą, mimo trudności.

**Skuteczne sposoby na redukcję stresu** – wroga naszej odporności | Dorota Malik-Ferfecka - podzieli się praktycznymi technikami radzenia sobie ze stresem, który w dzisiejszych czasach jest nieodłącznym elementem naszego życia. Dowiedzie się Państwo, jak poprawić swoją odporność i zadbać o lepsze samopoczucie na co dzień.

Po prelekcjach zapraszamy na spotkanie sieciujące, na którym uczestnicy będą mieli okazję do wymiany doświadczeń i nawiązania nowych kontaktów. To doskonała szansa, aby poznać ludzi o podobnych zainteresowaniach i wzbogacić swoje działania.

Dołącz do nas i zadbaj o siebie, by z większą energią działać dla innych!

### **Kiedy odbędzie się wydarzenie**

Wydarzenie odbędzie się 5 listopada 2024 roku, w godzinach 17:00–20:00 w Centrum Obywatelskim – ul. Reymonta 20 w Krakowie. Aby, wziąć udział w prelekcji należy uzupełnić [formularz zgłoszeniowy](#).

Szczegóły dotyczące seminarium można znaleźć w [komunikacie](#).