



## **Bezpłatne szkolenie pod nazwą jak budować odporność psychiczną**

2024-11-05

**Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zachęca do udziału w bezpłatnym szkoleniu pod nazwą „Jak budować odporność psychiczną”.**

Jak to się dzieje, że jedni z nas łatwiej niż inni radzą sobie z kryzysami, trudności traktują jako wyzwania, a możliwość ewentualnych porażek nie przysłania im chęci zaryzykowania/podjęcia wyzwania? Duży wpływ na to ma nasza odporność psychiczna.

Co cechuje osoby odporne psychicznie? Czy i jak można wzmocnić odporność psychiczną? Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zaprasza na spotkanie w formie warsztatu, podczas którego uczestniczki i uczestnicy będą zastanawiać się co zrobić, by spojrzeć inaczej na siebie, innych i otaczający nas świat, a wszystko po to, by żyło nam się lepiej.

Będzie to warsztat twórczy, motywujący i inspirujący.

### **Kiedy i gdzie odbędzie się warsztat**

Termin: 15 listopada 2024 r. (piątek), w godzinach 10:00–14:00.

Miejsce: sala nr 6 w Centrum Obywatelskim Centrum C 10, os. Centrum C 10, wejście od al. Przyjaźni.

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

### **Uczestniczki i uczestnicy warsztatu poznają:**

- jak stać się odporną psychicznie osobą w tak szybko zmieniającym się świecie;
- autorską przestrzeń czulej uważności i obecności;
- jak patrzeć na siebie, innych i zdarzenia codzienne, by zobaczyć je z nowej, wspierającej i otwierającej na nowe możliwości perspektywy;
- jak z dystansem i humorem zobaczyć chwile i to, co dzieje się wokół nas, by stało się inspiracją do indywidualnego rozwoju i coraz silniejszej odporności psychicznej.

### **Dla kogo przeznaczony jest warsztat**

Warsztat jest przeznaczony 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.**

Warsztat poprowadzi pani Małgorzata Pióro – artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, trener metody



**Magiczny  
Kraków**

„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](mailto:c10@ipp.expert).

**Zapraszamy do udziału w szkoleniu!**