



SZKOLENIE: Odporność psychiczna - warsztat rozwojowy

2025-02-05

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS zapraszają na warsztat „Odporność psychiczna”. Dowiesz się, jak budować i wzmacniać odporność psychiczną, jakie cechy i przekonania na nią wpływają oraz jak postrzegać siebie i świat z nowej perspektywy. Nauczysz się radzić sobie z trudnościami, zyskać dystans i inspirować się codziennymi doświadczeniami dla własnego rozwoju.

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? Przekonania jak je rozpoznać? W jaki sposób nasze opinie, wyobrażenia, idee na temat świata, wartości, innych osób i nas samych wpływają na naszą codzienność? Czy warto je zmienić by spojrzeć na siebie, innych i na świat w sposób świeży, otwarty i wyjątkowy...?

Kiedy? Wtorek 18.02.25 godz. 16.00

Gdzie? Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20

Formularz zapisu: <https://forms.gle/gcbbRf2LhZdcjyM8>

Poznasz:

- Jak odkryć czy zbudować w sobie odporność psychiczną
- Jakie cechy charakteru wspierają naszą odporność psychiczną
- W jaki sposób przekonania i wartości wpływają na naszą odporność psychiczną
- 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