



**Magiczny
Kraków**

Emocje - jak je ośwoić? Co nasze emocje mówią nam o naszych potrzebach?

2025-03-06

Już 13 marca 2025 roku w Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20 odbędzie się niezwykle warsztat poświęcony emocjom. Wydarzenie skierowane jest do wszystkich, którzy pragną lepiej rozumieć swoje uczucia i świadomie nad nimi pracować.

Emocje towarzyszą nam każdego dnia, wpływając na nasze decyzje, relacje i samopoczucie. Często jednak trudno jest je właściwie rozpoznać i zaakceptować. Warsztat „Emocje – jak je ośwoić?” pomoże uczestnikom odkryć, czym są emocje, jakie treści nam przekazują oraz jak skutecznie nimi zarządzać.

Podczas zajęć uczestnicy dowiedzą się:

- jakie są składowe emocje i ich wpływ na życie,
- co emocje mówią o naszych potrzebach,
- jakie sposoby radzenia sobie z emocjami poznajemy w dzieciństwie,
- jak ośwoić emocje, by stały się naszym sprzymierzeńcem na co dzień.

Jednym z kluczowych elementów warsztatu będzie praca na autorskich zestawach fotografii, które pomogą uczestnikom w pogłębionym poznaniu własnych emocji. Spotkanie będzie miało charakter twórczy, motywujący i inspirujący, sprzyjający osobistemu rozwojowi.

Kiedy? 13 marca 2025 r. (czwartek)

Godzina: 16:00 – 20:00

Gdzie? Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak obowiązuje wcześniejsza rejestracja. Aby zapisać się na warsztat, wystarczy **wypełnić formularz dostępny pod linkiem:**
<https://forms.gle/TRuXu16etbbFtrbZ6>.

Warsztat poprowadzi Małgorzata Pióro – artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta i certyfikowany trener. Pani Małgorzata to osoba pełna pasji i pozytywnej energii, która od lat wspiera innych w procesie zmiany i samopoznania. Jej doświadczenie oraz nietuzinkowe podejście do pracy z emocjami sprawiają, że warsztat będzie wyjątkowym doświadczeniem dla każdego uczestnika.

Serdecznie zapraszamy wszystkich, którzy pragną lepiej poznać siebie i nauczyć się świadomego zarządzania emocjami!