Magiczny Kraków

SZKOLENIE: Jak budować pewność siebie

2024-04-03

Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS zapraszają na warsztat rozwojowy.

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 pewność siebie, która jest ważną składową odporności psychicznej. Co cechuje osoby pewne siebie? Czy i jak można wzmocnić naszą pewność? 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...?

Zapraszamy na **twórcze warsztaty rozwojowe**, podczas których uczestnicy dowiedzą się jak stać się pewnym siebie i zbudować swoją odporność psychiczną w tak szybko zmieniającym się świecie.

Kiedy: Wtorek 16 kwietnia 2024 r.
Start: godz. 16.00
Czas trwania: 4 godziny
Gdzie: Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20 (Stadion Miejski im. Henryka Reymana)

Formularz zapisu: https://forms.gle/Wn7bW5aYTq64EEJ96

Prowadząca:
Małgorzata Pióro - artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczania”, trener metody „Biegun” Marka Kamińskiego, facylitator, podróżnik.

Specyfiką warsztatu jest praca na autorskich zestawach fotografii Metafora Głębi

Metafora Głębi - FOTOcoaching© - autorska metoda pracy stworzona przez Małgorzatę Pióro, oparta na zestawach fotografii, które stają się inspiracją do własnego rozwoju osobistego, do sięgania w głębsze pokłady ludzkiego funkcjonowania do przekonań i wartości. Pomaga pełniej zrozumieć siebie, odkryć swoje mocne strony, w czym tkwi potencjał danej osoby oraz nakierować go na skuteczne działanie. Pokazuje za pomocą fotografii jak rozpoznać i nazwać swoje emocje, trudności, wartości i cele. W ten sposób pomaga określić kierunek działania i stworzyć plan realizacji. Ćwiczenia FOTOcoachingowe są każdorazowo dostosowane do indywidualnych potrzeb osób biorących udział w warsztatach oraz do celów jakie stawia przed prowadzącą organizacji