



Magiczny
Kraków

KLINIKA SPOŁECZNIKA - Czas na oddech dla tych, którzy zawsze są dla innych!

2025-10-28

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 w Krakowie zaprasza liderów, społeczników oraz osoby zaangażowane w działalność organizacji pozarządowych do udziału w nowym cyklu szkoleniowym realizowanym w ramach Kliniki Społecznika. Seria spotkań została zaplanowana z myślą o tych, którzy na co dzień niosą pomoc innym - by mogli zadbać o siebie, odnaleźć równowagę pomiędzy działaniem a regeneracją oraz skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.

Projekt powstał w odpowiedzi na potrzeby środowiska organizacji pozarządowych. Wiele osób zaangażowanych w działalność społeczną funkcjonuje w ciągłym biegu, często zapominając o własnych granicach i odpoczynku. Tymczasem troska o dobrostan psychiczny i emocjonalny jest kluczowa, by móc skutecznie wspierać innych. **Klinika Społecznika** to przestrzeń, w której można się zatrzymać, porozmawiać, wymienić doświadczenia i nauczyć się, jak działać z empatią - ale bez przeciążenia.

Warsztaty poprowadzi Renata Fijałkowska - psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, pedagog i trenerka rozwoju osobistego. Prowadzi ona działania edukacyjne w zakresie edukacji pozaformalnej oraz programy profilaktyczne, prewencyjne i rozwojowe dla organizacji pozarządowych, biznesu i instytucji publicznych.

W ramach **pięciu spotkań** uczestnicy poznają sposoby na ustalanie priorytetów, wyznaczanie granic, regenerację i efektywne działanie z troską o siebie i innych.

Harmonogram szkoleń:

- **12 listopada** (16:00-20:00) - *Work-life balance w organizacjach pozarządowych*
Zapisy: <https://tinyurl.com/y5ewvtmm>
- **19 listopada** (16:00-20:00) - *Kryzys emocjonalny w organizacji - jak reagować i wspierać innych*
Zapisy: <https://tinyurl.com/5285rxsj>
- **20 listopada** (16:00-20:00) - *Fundraising z empatią - jak zdobywać środki bez stresu*
Zapisy: <https://tinyurl.com/4wy6tyxs>
- **25 listopada** (11:00-15:00) - *Jak nie wypalić się pomagając innym*
Zapisy: <https://tinyurl.com/559y3fup>
- **27 listopada** (16:00-20:00) - *SPA dla NGO - regeneracja w działaniu: mikropraktyki uważności*
Zapisy: <https://tinyurl.com/3x2pbcsj>

Udział w szkoleniach jest bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona.

Klinika Społecznika to zaproszenie do refleksji i odpoczynku - po to, by z nową energią móc dalej działać dla innych.