



**Magiczny
Kraków**

KLINIKA SPOŁECZNIKA: SPA dla NGO Regeneracja w działaniu -mikropraktyki uważności

2025-11-26

Już 27 listopada 2025 zapraszamy Was na wyjątkowe szkolenie w ramach Kliniki Społecznika, które pomoże Wam odzyskać równowagę, zadbać o dobrostan i działać w organizacjach z większą uważnością.

Podczas spotkania „**Praca uważna – narzędzia do regeneracji i odporności**: praktyczne narzędzia” nauczycie się prostych technik wspierających codzienne funkcjonowanie, redukujących stres i zapobiegających wypaleniu. Pokażemy, jak wprowadzać krótkie przerwy regeneracyjne, jak pracować z oddechem oraz w jaki sposób wzmacniać odporność psychiczną podczas intensywnych zadań społecznych. To szkolenie stworzone specjalnie dla liderów, liderów, aktywistek i aktywistów, którzy na co dzień mierzą się z wieloma wyzwaniami, a jednocześnie chcą działać skutecznie, mądrze i z sercem.

Spotkanie poprowadzi Renata Fijałkowska – psycholog i psychoterapeutka, która od lat wspiera środowisko NGO w budowaniu zdrowych, empatycznych i odpornych zespołów. Przyjdź, jeśli czujesz zmęczenie, potrzebujesz zatrzymania albo po prostu chcesz zadbać o siebie i swoją organizację. Zrób ten krok dla własnej energii i motywacji!

To także okazja do spotkania z innymi osobami zaangażowanymi w działania społeczne, wymiany doświadczeń oraz wspólnego szukania sposobów na budowanie bardziej zrównoważonego środowiska pracy. Razem łatwiej odnaleźć inspirację i nowe perspektywy, które dodają skrzydeł podczas realizacji misji.

Organizacja: **Stowarzyszenie „Klinika Społecznika”**

Adres: **ul. Krakowska 10, 31-111 Kraków**

Rezerwacja: <https://forms.gle/yYP6ap9onneTpaqH7>