Magiczny Kraków

KLINIKA SPOŁECZNIKA: Aktywizm bez wypalenia

2026-10-29

Weź udział w praktycznych warsztatach poświęconych profilaktyce wypalenia zawodowego oraz aktywistycznego. W trakcie listopadowych spotkań poznasz techniki redukcji napięcia, metody pracy z przekonaniami i filary odporności psychicznej. Naucz się zadbać o swoje emocje, asertywność oraz równowagę w codziennej działalności społecznej.

I. Aktywizm bez wypalenia. Jak radzić sobie ze stresem w pracy społecznej.

Termin: 5.11 godz. 16.00
Miejsce: Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20
Formularz zapisów: https://tinyurl.com/4tbs6hry

Szkolenie składa się z 3 modułów:

Podczas pierwszego z nich uczestnicy poznają psychologiczne koncepcje stresu w pigułce oraz pojęcie i mechanizm wypalenia zawodowego i aktywistycznej. Podczas praktycznych ćwiczeń zidentyfikujemy stresory charakterystyczne dla działaczy społecznych i stworzymy własne mapy stresu, które staną się podstawą do dalszej pracy.

W drugim module porozmawiamy o naszych przekonaniach jako źródłach stresu. Zajmiemy się pracą nad negatywnymi przekonaniami z wykorzystaniem elementów Racjonalnej Terapii Zachowania. Nauczymy się identyfikować nasze negatywne przekonania i przyjrzymy się jak wpływają one na nasze emocje, zachowania i reakcje somatyczne. Nauczymy się też jak przekształcać w zdrowe przekonania i wykorzystywać na stałe w poprawie jakości swojego życia.

Podczas trzeciego modułu porozmawiamy o zdrowych nawykach wspierających redukcję stresu oraz poznamy w praktyce proste techniki redukcji stresu takie jak techniki relaksacyjne i ćwiczenia oddechowe.
Koniecznie zabierzcie ze sobą **karimaty lub maty do ćwiczeń/yogi** .

Na końcu porozmawiamy krótko o tym czym jest odporność psychiczna i narysujemy swoją indywidualną mapę wsparcia.

II. Aktywizm bez wypalenia. Budowanie odporności psychicznej.

Termin: 12.11 godz. 16.00
Miejsce: Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20

Magiczny Kraków

Formularz zapisów: https://tinyurl.com/2xbpjzms

Uczestnicy szkolenia poznają psychologiczne koncepcje odporności psychicznej m.in. metodę 4C: Control (Kontrola) - Commitment (Zaangażowanie) – Challenge(Wyzwania) – Confidence (Pewność siebie), która stanie się punktem odniesienia do dalszej pracy. Krótko porozmawiamy też o wypaleniu aktywistycznym i czynnikach - stresorach je powodujących.

W praktycznych ćwiczeniach uczestnicy będą mieli okazje lepiej poznać siebie i popracować kolejno nad wszystkimi czterema filarami odporności psychicznej.

· W ramach pracy nad poczuciem kontroli przyglądniemy się swojej umiejętności wyznaczania i ochrony granic oraz poćwiczymy umiejętność określania obszarów wpływu i asertywność.

· Podczas pracy nad zaangażowaniem odkryjemy wartości, które nas napędzają do działania i ich trwałości oraz porozmawiamy o granicach zdrowego zaangażowania.

· Praca nad naszym stosunkiem do wyzwań będzie oznaczała praktyczną analizę sytuacji porażki i kryzysu oraz nauka intencjonalnego przekierowywania uwagi z lęku na potencjalny zysk rozwojowy tzw. cognitive reframing

· W module poświęconemu pracy nad pewnością siebie stworzymy swój katalog sukcesów i wynikających z nich kompetencji oraz poćwiczymy umiejętność pozytywnego myślenia o sobie i właściwego reagowania na krytykę.

Na końcu krótko porozmawiamy o wpływie naszych emocji na nasz organizm i istniejących technikach samodzielnego redukowania napięcia i stresu.

Poznaj prowadzącą: Elżbieta Magia-Piotrowska- Psycholożka, doradczyni zawodowy, trenerka umiejętności społecznych oraz działaczka związkowa. Ukończyła Uniwersytet Jagielloński w 2002 roku a następnie różne studia podyplomowe, szkoły i kursy . Pani Elżbieta pracowała zarówno dla biznesu jak i w resortach oświaty, szkolnictwa wyższego, pomocy społecznej oraz NGO. Ma doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów psychologicznych oraz doradztwa grupowego dla różnych odbiorców. Pracuje w doradztwie indywidualnym.

Jako aktywistka społeczna od blisko 10 lat współtworzy ogólnopolską organizację związkową, aktualnie będąc jej wiceprzewodniczącą. Angażowała się też w życie społeczności lokalnej działając w radzie rodziców. Prywatnie pasjonatka prac ogrodowych oraz mama dwójki dzieci, w tym jedno z niepełnosprawnością. Jest zatem osobą której przeciążenia i wyzwania związane z koniecznością godzenia różnych ról z działalnością społeczną nie są obce. Prowadzone przez nią szkolenie z cyklu Klinika Społecznika mają charakter praktyczny i opierają się m.in. na własnych doświadczeniach.