



**Magiczny
Kraków**

RÓŻNE OBLICZA KRYZYSU

2022-03-02

Najczęściej jest niezapowiedzianym i niechcianym gościem. Kryzys. Pojawia się nagle, a czasem możemy się go spodziewać. Zawsze jednak wymaga od nas siły, odporności i niejednokrotnie pomocy.

Zapraszamy na szkolenie, które pozwoli lepiej poznać temat, z którym w ostatnim czasie przychodzi nam się wszystkim zmagać.

Szkolenie będzie obejmowało tematykę szeroko pojętego kryzysu, jakich możemy doświadczyć my i nasi bliscy w swoim życiu.

Pochylimy się nad tym jak reagować na pierwsze symptomy kryzysu oraz jak możemy wspierać osoby w kryzysie.

Ponadto porozmawiamy o tym jak można budować odporność psychiczną i dbać o siebie i innych.

Termin: Środa 9.03.2022

Start: godz.17.00 – 20.00

Czas trwania: 3 godziny

Miejsce: Spotkanie online

Chcesz wziąć udział? Wypełnij krótki formularz: <http://bityl.pl/6KHy9>

Agenda szkolenia:

1. Co to jest kryzys?
2. Charakterystyka kryzysu.
3. Obszary kryzysów i rodzaje.
4. Ile trwa kryzys.
5. Jak budować odporność psychiczną.
6. Jak dbać o siebie i innych.
7. Gdzie szukać pomocy w obliczu kryzysu.

Warsztat prowadzi:

□□□□ Monika Poznańska - Absolwentka kulturoznawstwa w zakresie Sławistyki ze specjalizacją języka czeskiego na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz psychologii rozwoju osobistego i zawodowego na Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. T. Tischnera w Krakowie. Absolwentka Teologii Duchowości na Papieskim Wydziale Teologicznym i Papieskim Instytucie Duchowości „TERESIANUM”. Studentka magisterium w zakresie interwencji kryzysowej na Uniwersytecie Papieskim im. Jana Pawła II w Krakowie.

Udziela wsparcia psychiczno-emocjonalnego i duchowego dla pacjentów Oddziału Hematologii w Szpitalu im. L. Rydygiera, w ramach wolontariatu w Fundacji „Dobrze, że Jesteś”, jest Koordynatorem Oddziału w Krakowie oraz Dyrektorem ds. Wolontariatu Szpitalnego.



**Magiczny
Kraków**

W zakresie psychoonkologii bierze udział w kursach doszkalających organizowanych przez University of North Carolina w Stanach Zjednoczonych, w strukturach Oncology Center.

Pełni posługę świeckiego duszpasterza szpitalnego, jest członkiem Towarzystwa Opieki Duchowej w Medycynie.