Między Nami Kobietami - O emocjach

2021-11-18

Opanuj emocje, nie emocjonuj się za bardzo, powściągnij emocje ... Słyszałaś to pewnie nie raz. Od kogoś, lub w myślach. I choć emocje to temat rzeka, to właśnie to jest głównym hasłem dla nas na listopad. Głównym celem spotkania grupy kobiecej Między nami kobietami będzie odkrywanie bogactwa emocji. Doświadczymy i porozmawiamy o emocjach. O tym co je wyzwala, jak je przeżywamy i interpretujemy.

Centrum Obywatelskie w Krakowie i Krakowskie Forum Organizacji Społecznych zapraszają na warsztat online wszystkie kobiety, które interesują się zagadnieniami inteligencji emocjonalnej jak i szukają pełniejszego wglądu w przeżywane emocje i nastroje.
Dołącz do nas, jeśli:
- chcesz lepiej poznać samą siebie,
- chcesz lepiej uświadomić sobie przeżywane emocje, zrozumieć mechanizmy ich powstawania,
- chcesz rozwinąć swoje kompetencje emocjonalne;

Termin: Wtorek 23.11
Start: godz.17.30
Czas trwania: 3 godziny
Miejsce: Spotkanie online

Chcesz wziąć udział? Wypełnij krótki formularz: https://forms.gle/Z2SwteRP2pPnt4vq5

Spotkanie poprowadzi Ewa Krupnik, coach ICF na co dzień współpracujący z Centrum Obywatelskim w Krakowie. Jeśli chcesz inspirująco spędzić czas i poświęcić chwilkę dla siebie w kobiecym towarzystwie to serdecznie zapraszamy! Przygotuj kubek ciepłej jesiennej herbaty, małe ciasteczko, coś do pisania. Uprzedź wszystkich że teraz jest Twój czas, rozgość się w fotelu i dołącz do nas!

„Ostatecznie jesteśmy tym, co myślimy. Nasze emocje są niewolnikami naszych myśli, a my jesteśmy niewolnikami naszych emocji.” - Elizabeth Gilbert, „Jedz, módl się, kochaj.”