



## Startuje jesienna **KLINIKA SPOŁECZNIKA 2023**

2023-09-28

**Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS Serdecznie zapraszają Państwa do uczestnictwa w naszej Jesiennej Klinice Społecznika!**

Okres jesienny jest dla osób angażujących się społecznie wyjątkowo wymagający. Obejmuje on intensywną gonitwę myśli, zamykanie projektów oraz myślenie o zbliżającym się końcu roku, co może stanowić znaczne wyzwanie dla naszej psychiki i ogólnego stanu zdrowia.

W ostatnich miesiącach zauważyliśmy, że działacze społeczni, wolontariusze oraz społecznicy oddają się bezinteresownie, pomagając innym, często niestety kosztem własnego dobrostanu. Obserwując tę pilną potrzebę wsparcia, szczególnie w kontekście zdrowia psychicznego, podjęliśmy decyzję o **stworzeniu wyjątkowego przedsięwzięcia**.

Nasze spotkania zostaną **poprowadzone przez Magdalenę Pasadyn**, ekspertkę w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej, lekarkę specjalizującą się w zdrowiu publicznym, założycielkę i prezeskę Fundacji Kraina Zdrowia. Pani Pasadyn oddana jest sprawom well-beingu oraz zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Posiada również bogate doświadczenie w promowaniu zdrowego stylu życia i angażowaniu społeczeństwa w działania na rzecz zdrowia.

Jej wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami zaangażowanymi społecznie **pozwoли Państwu na odnalezienie spokoju i równowagi**.

### **Podczas warsztatów omówimy następujące tematy:**

- Zarządzanie stresem i wypaleniem zawodowym. O technikach radzenia sobie ze stresem, dbaniu o work-life balance oraz zapobieganiu wypaleniu zawodowemu w sektorze NGO.
- Jak żyć lepiej i dłużej by robić dobre rzeczy.
- Społecznicy też śpią czyli o tym jak się dobrze wyspać.
- Dobry plan to podstawa czyli o tym jak planować działania i nawyki.
- Profilaktyka i pierwsza pomoc czyli o tym co robić gdy już nie damy rady.

To niepowtarzalna okazja, by spożytkować czas **na rzecz własnego rozwoju i regeneracji**.

Jesienna edycja **Kliniki Społecznika** obejmuje **5 spotkań warsztatowych**, które odbędą się w każdy **poniedziałek o godzinie 17:00 w Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20**. Rozpoczęcie już 9 października 2023 roku!

Formularz zapisów oraz szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych warsztatów zostaną opublikowane w osobnych komunikatach na stronie [co.krakow.pl](https://co.krakow.pl) oraz naszym [profilu FB](#)

Serdecznie Państwa zapraszamy. Niech jesienna pora będzie okazją do wewnętrznego rozwoju i regeneracji.