



**Magiczny
Kraków**

Klinika Społecznika: Jak żyć lepiej i dłużej by robić dobre rzeczy

2023-10-02

Zapraszamy kolejne spotkanie Kliniki Społecznika, której organizatorami są Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS.

Każda osoba, która angażuje się społecznie potrzebuje najpierw zadbać o swoje zasoby aby móc dalej dzielić się swoją energią z innymi.

Niestety wciąż mało osób to rozumie skąd tak duże ryzyko wypalenia w sektorze NGO.

Na szkoleniu dowiedzie się Państwo:

- Jak zadbać o fundamenty w życiu dzięki którym odzyskacie swoją energię.
- Jak zidentyfikować co zabiera energię, a co sprawi że możemy ją odzyskać.
- Zrozumiemy Państwo jak ważne jest zadbanie o kluczowe aspekty w życiu takie jak właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, czas dla siebie, relaks czy relacje z bliskimi.
- Dowiedzie się Państwo jakie czynniki mogą wpływać na wydłużenie naszego życia.
- Zrozumiemy Państwo jak ważne jest zadbanie o zdrowie mentalne, asertywność i swój dobrostan.

Tylko po analizie tych fundamentów macie Państwo tak naprawdę szansę w pełni czerpać radość ze swojego życia i z tego co robicie.

Kiedy?

Poniedziałek, 16 października 2023 roku, godzina 17:00

Gdzie?

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20

Formularz zgłoszeniowy: <https://tinyurl.com/sr9k38p3>

Klinika Społecznika to cykl 5 warsztatów, które odbywają się w każdy poniedziałek. Zachęcamy Państwa do uczestnictwa w całym cyklu lub wybranych warsztatach. Tematyka poszczególnych spotkań będzie sukcesywnie publikowana.

To wyjątkowy czas, przeznaczony wyłącznie dla Państwa - okazja do chwili oddechu, wymiany doświadczeń oraz poznania osób, które stawiają czoła podobnym wyzwaniom.

Spotkania będą prowadzone przez Panią Magdalenę Pasadyn, ekspertkę w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej, lekarkę specjalizującą się w zdrowiu publicznym oraz założycielkę i prezeskę Fundacji Kraina Zdrowia. Pani Pasadyn z pasją zajmuje się kwestiami dobrostanu i zapobieganiem wypaleniu zawodowemu. Posiada również doświadczenie w promowaniu



**Magiczny
Kraków**

zdrowego stylu życia i angażowaniu społeczności w działania na rzecz zdrowia.