



Rusza jesienna edycja **KLINIKI SPOŁECZNIKA!**

2024-10-23

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 swoich potrzeb. Obserwując tę pilną potrzebę wsparcia, szczególnie w kontekście zdrowia psychicznego, podjęliśmy decyzję o stworzeniu wyjątkowego przedsięwzięcia.

Nasze spotkania zostaną poprowadzone przez **Renate Fijałkowską** - Psycholog, psychoterapeutkę poznawczo-behawioralną, pedagog, trenera rozwoju osobistego. Prowadzi działania edukacyjne z zakresie tzw. edukacji pozaformalnej, tworzy i realizuje programy profilaktyczne i prewencyjne oraz projekty międzynarodowe w zakresie wsparcia i rozwoju kompetencji społecznych i zawodowych młodzieży i kadry pomocy społecznej, NGO, Biznesu.

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

Podczas warsztatów omówimy następujące tematy:

- 7.11.24 godz. 16.00 - **Moc w działaniu: Jak zarządzać stresem i unikać wypalenia w NGO**
- 14.11.24 godz. 16.00 - **Energia dla społeczników: Zdrowe nawyki, by pomagać dłużej i skuteczniej**
- 21.11.24 godz. 16.00 - **Siła regeneracji: Jak się wyspać i działać na 100%**
- 28.11.24 godz. 17.00 - **Strategia sukcesu: Zarządzanie talentami w NGO**

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

Jesienna edycja Kliniki Społecznika obejmuje 4 spotkania warsztatowe, które odbywać się będą w listopadowe czwartki w Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20. Rozpoczęcie już 7 listopada!

Szczegóły dotyczące poszczególnych warsztatów zostaną opublikowane w osobnych



**Magiczny
Kraków**

komunikatach ale już teraz **zachęcamy do zapisów:**

1. Jak zarządzać stresem i unikać wypalenia w NGO - <https://forms.gle/w2eAV9A1517EpAf89>
2. Zdrowe nawyki, by pomagać dłużej i skuteczniej - <https://forms.gle/jD8ekVmBWdc4zrap8>
3. Jak się wyspać i działać na 100% - <https://forms.gle/SiAKbrECeCv3GMy36>
4. Zarządzanie talentami w NGO - <https://forms.gle/2HitztnO6BgiqFi8>

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