



**Magiczny  
Kraków**

## **Seminarium dla Społeczników: Zadbaj o Siebie, by Działać dla Innych**

2024-10-24

**Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 wraz z KraFOS zapraszają na seminarium, które pomoże Państwu lepiej radzić sobie ze stresem i czerpać radość z życia, nawet w najbardziej ponure dni!**

### **Tematy prelekcji:**

- **Więcej flow - jak cieszyć się życiem i czerpać z niego więcej radości** | Iwona Wojtaszek - opowie, jak odnaleźć stan „flow”, który pozwala lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, jednocześnie czerpiąc z nich radość i satysfakcję. Nauczą się Państwo, jak odnaleźć balans i cieszyć się chwilą, mimo trudności.
- **Skuteczne sposoby na redukcję stresu - wroga naszej odporności** | Dorota Malik-Ferfecka - podzieli się praktycznymi technikami radzenia sobie ze stresem, który w dzisiejszych czasach jest nieodłącznym elementem naszego życia. Dowiedzie się Państwo, jak poprawić swoją odporność i zadbać o lepsze samopoczucie na co dzień.

Po prelekcjach zapraszamy na spotkanie sieciujące, na którym uczestnicy będą mieli okazję do wymiany doświadczeń i nawiązania nowych kontaktów. To doskonała szansa, aby poznać ludzi o podobnych zainteresowaniach i wzbogacić swoje działania.

Dołącz do nas i zadbaj o siebie, by z większą energią działać dla innych!

Seminarium odbędzie się we wtorek **5 listopada** w godzina: **17.00 - 20.00** w Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 w Krakowie

**Formularz zapisu:** <https://forms.gle/xv11rhRTDuc54mgk9>

### **Prelegentkami będą:**

Iwona Wojtaszek

Trenerka pracy z emocjami, absolwentka pedagogiki społeczno-opiekuńczej, edukatorka



**Magiczny  
Kraków**

Pozytywnej Dyscypliny dla nauczycieli i rodziców, trenerka TUS. Od 2018 roku prowadzi szkolenia, warsztaty, prelekcje, kursy online i konsultacje indywidualne. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi, realizując ciekawe i wartościowe projekty jako koordynatorka i trenerka. Wciąż poszerza swoją wiedzę, by potem przekazywać ją w jasny i zrozumiały sposób. Jest potrójną mamą i mieszka na podkrakowskiej wsi. Fanka wakacyjnego kamperowania po Bałkanach.

**Dorota Malik-Ferfecka**

Od wielu lat inspirowa do polepszania jakości życia, samorozwoju i pozytywnego myślenia. Jest certyfikowanym Trenerem Mentalnym mającym ogromne doświadczenie w branży wellness i szeroko pojętego rozwoju. Celem jej pracy jest przeprowadzanie klientów przez proces zmian, dzięki któremu odblokowują swój potencjał, zyskują więcej energii i są bardziej odporni na stres. Jako trenerka mentalna skutecznie wzmacnia ich pewność siebie i poczucie własnej wartości. Pomaga zmieniać blokujące przekonania, wyznaczać i realizować cele. Uczy jak mieć więcej asertywności, wewnętrznego spokoju i dodaje odwagi do działania.