



SZKOLENIE: Odporność psychiczna - warsztat rozwojowy

2025-02-04

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS zapraszają na warsztat „Odporność psychiczna”. Dowiesz się, jak budować i wzmacniać odporność psychiczną, jakie cechy i przekonania na nią wpływają oraz jak postrzegać siebie i świat z nowej perspektywy. Nauczysz się radzić sobie z trudnościami, zyskać dystans i inspirować się codziennymi doświadczeniami dla własnego rozwoju.

Odporność psychiczna - warsztat rozwojowy

Jak to się dzieje, że jedni z nas łatwiej niż inni radzą sobie z kryzysami, trudności traktują jako wyzwania, a możliwość ewentualnych porażek nie przysłania im chęci zaryzykowania/podjęcia wyzwania? Duży wpływ na to ma nasza odporność psychiczna. Co cechuje osoby odporne psychicznie? Czy i jak można wzmocnić odporność psychiczną? Przekonania jak je rozpoznać? W jaki sposób nasze opinie, wyobrażenia, idee na temat świata, wartości, innych osób i nas samych wpływają na naszą codzienność? Czy warto je zmienić by spojrzeć na siebie, innych i na świat w sposób świeży, otwarty i wyjątkowy...?

Kiedy? Wtorek 18.02.25 godz. 16.00

Gdzie? Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20

Formularz zapisu: <https://forms.gle/gcbbRf2LhZdcjyM8>

Poznasz:

- Jak odkryć czy zbudować w sobie odporność psychiczną
- Jakie cechy charakteru wspierają naszą odporność psychiczną
- W jaki sposób przekonania i wartości wpływają na naszą odporność psychiczną
- Jak PATRZEĆ na siebie, innych i zdarzenia codzienne, by zobaczyć je z nowej, wspierającej i otwierającej na nowe możliwości perspektywy!
- Jak z dystansem i humorem zobaczyć chwile i to, co dzieje się wokół nas, by stało się inspiracją do indywidualnego rozwoju i coraz silniejszej odporności psychicznej

Prowadząca:

Małgorzata Pióro - artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, trener metody „Biegun” Marka Kamińskiego, facylitator, podróżnik. Jest osobą pełną pasji, pozytywnej energii i ciekawości świata. Spełnia swoje marzenia. Podczas podróży dzieli się swoim entuzjazmem i swoim spojrzeniem na świat z osobami, które spotyka na swojej drodze. Kocha naturę. Wspiera osoby na drodze zmiany, motywuje je do odkrywania swoich zasobów i pragnień serca. Uwielbia smakować kawę, muzykę i zatrzymywać chwile na fotografiach. Kocha wyzwania i przygody.

To zapraszam na mój warsztat przeznaczony dla każdego, kto chce się rozwijać i poznawać siebie i nowe perspektywy patrzenia na siebie, innych i świat.

Specyfiką warsztatu jest praca na autorskich zestawach fotografii Metafora Głębi. Metafora Głębi - FOTOcoaching© - autorska metoda pracy stworzona przez Małgorzatę Pióro, oparta na



**Magiczny
Kraków**

zestawach fotografii, które stają się inspiracją do własnego rozwoju osobistego, do sięgania w głębsze pokłady ludzkiego funkcjonowania do przekonań i wartości. Pomaga pełniej zrozumieć siebie, odkryć swoje mocne strony, w czym tkwi potencjał danej osoby oraz nakierować go na skuteczne działanie. Pokazuje za pomocą fotografii jak rozpoznać i nazwać swoje emocje, trudności, wartości i cele. W ten sposób pomaga określić kierunek działania i stworzyć plan realizacji. Ćwiczenia FOTOcoachingowe są każdorazowo dostosowane do indywidualnych potrzeb osób biorących udział w warsztatach oraz do celów jakie stawia przed prowadzącą organizacją.