

Spotkania grupy rozwoju osobistego dla kobiet z elementami arteterapii. „Zacznij od szacunku do siebie...”

Zapraszamy
na spotkania grupy rozwoju osobistego dla kobiet z elementami arteterapii.
„Zacznij od szacunku do siebie...”



Szacunek do siebie to:

- akceptacja siebie
- dbanie o siebie
- poczucie pewności siebie
- rozpoznawanie i realizacja własnych potrzeb i pragnień
- obrona własnych granic
- tworzenie dobrych relacji z innymi
- poszukiwanie i realizacja własnych celów i marzeń
- rozwijanie swojej kobiecości
- radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych
- umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem

pierwsze spotkanie organizacyjne odbędzie się
dnia 02.10.2019r.

od godz. 17.00 do 18.00 w Ośrodku Interwencji Kryzysowej
przy. ul. Jagiellońskiej 9 w Jaworznie
kolejne spotkania będą odbywać się w każdą środę
(łącznie odbędzie się 8 spotkań po 1,5 h)

Prowadzący:

Klaudia Polít – psycholog
Teresa Zawodnik – pedagog
Wioletta Wójcik - pedagog

Swój udział w spotkaniach można zgłaszać
telefonicznie: 32 618 19 77 lub osobiście u prowadzących
spotkania są bezpłatne

