

Poznaj siebie - będziesz szczęśliwy

Data publikacji: 26.01.2014 16:15

Jeśli któregoś dnia masz być szczęśliwy, dlaczego nie zaczniesz dzisiaj - zapytują działacze Centrum "Kontakt" przy Stowarzyszeniu Pomocy Wzajemnej "Być Razem" w Cieszynie. W ślad za pytaniem podąża oczywiście konkretna propozycja. Otóż można zapisać się na cykl grupowych zajęć warsztatowych z elementami treningów: interpersonalnego, asertywności, komunikacji, radzenia sobie ze stresem i emocjami, pracy nad poczuciem własnej wartości.

□

Udział w zajęciach pozwoli na lepsze poznanie siebie, a także na nawiązanie nowych, bliskich i szczerych kontaktów z innymi. Co roku z tej formy warsztatów korzysta co najmniej kilkanaście osób z Cieszyna i dla wielu z nich jest to ciekawa przygoda. Czas spędzony na zajęciach pozwoli doświadczyć, w jaki sposób widzimy świat i siebie, uzmysłowić różne szkodliwe przekonania, które nie pozwalają „ruszyć do przodu” a także je zmienić na bardziej konstruktywne.

- Podczas warsztatów będzie można także nauczyć się bardziej otwartej komunikacji z innymi, uczestnicy poznają też techniki relaksacyjne, elementy treningu uważności i pracy z ciałem. Nasze warsztaty to propozycja dla ciekawych siebie oraz innych ludzi, dla odważnych, ale też strachliwych, którzy chcą być odważniejsi! Jeśli odnajdujesz w tym siebie zapraszamy Cię do udziału w kolejnej edycji Grupy Rozwoju Osobistego w Centrum „Kontakt” przy Stowarzyszeniu Pomocy Wzajemnej „Być Razem” na ul Ks. Janusz 3 – zachęca Ewelina Pustówka ze Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej „Być Razem” informując, że zajęcia ruszają 3 lutego, a spotkania będą się odbywały w każdy poniedziałek w godzinach 16.00 – 18.00.

Cały cykl obejmuje 10 spotkań. Grupę poprowadzą dwie psychoterapeutki Elżbieta Kiedroń-Fałat i Katarzyna Kauer. Zapisać się można pod nr telefonu 33 479 54 55.

(indi)