



*Jeśli  
czujesz, że w Twoim życiu jest za dużo stresu,  
praca za bardzo Cię obciąża,  
zastanawiasz się jak bardziej zadbać o siebie  
i swoje potrzeby*

**Punkt Interwencyjny Warszawskiego Ośrodka Interwencji  
Kryzysowej zaprasza Cię na cykl spotkań warsztatowych  
poświęconych radzeniu sobie ze stresem.**

**Podczas warsztatów:**

- *dowiesz się, czym jest stres*
- *zdobędziesz podstawowe umiejętności radzenia sobie z nadmiernym stresem*
- *przećwiczysz skuteczne metody relaksacyjne, dzięki którym łatwiej zapanujesz nad trudnymi sytuacjami*
- *poznasz moc własnych myśli i jak mogą wpływać na poziom odczuwanej złości i strachu*
- *poczujesz efekty wizualizacji i ćwiczeń oddechowych*
- *sprawdzisz, czym jest mindfulness*

**Planowane terminy spotkań:**

4,11,18,25 czerwca 2019r. (wtorki w godzinach 17.00-19.00)

**Miejsce:**

Punkt Interwencyjny WOIK  
Pl. Dąbrowskiego 7  
Warszawa-Śródmieście

**Zapisy na konsultację w sprawie warsztatów:**

od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 20.00 osobiście w Punkcie Interwencyjnym  
lub telefonicznie nr.: 22 837 55 59 lub 535 430 902

**Prowadząca:** Anna Zawacka – psycholog

**Udział w warsztatach jest bezpłatny. Obowiązuje limit miejsc.**