



*Jeśli
czujesz, że w Twoim życiu jest za dużo stresu,
praca zbyt 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.**

Korzyści dla Ciebie z udziału w warsztatach:

- *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:

5,12,19,26 listopada 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, psychoterapeuta

Udział w warsztatach jest bezpłatny. Obowiązuje limit miejsc.