



W dniach
8-9 czerwca 2024 Fundacja C.E.L. zaprasza na dwudniowe spotkanie na temat tego, gdzie szukać zasobów i sił do pielęgnowania „pogody ducha”.

Tematy, które będą poruszane podczas zajęć:

- Jak uczyć się patrzeć w życzliwy sposób i z wyrozumiałością na siebie samego...
- Jak w swojej przeszłości oddzielać fakty od ocen i interpretacji innych ludzi...
- Jak radzić sobie z demonami przeszłości, które zamieszkały w naszych głowach...
- Jak okiełznać swoje zamięłowanie do krytyki i życia w świecie „niemożności”...
- Jak zrozumieć swój upór w starannym pielęgnowaniu przekonań, które nie służą...
- I wreszcie, jak pokonać opór do dbania o te przekonania, które nam służą...
- O tym, jak wiele w życiu zależy od Nas, choć wydaje się, że niewiele...
- I o tym, jak niewiele zależy od innych, choć Nam wydaje się, że wszystko...
- Jak nauczyć się doceniać każdy, nawet najmniejszy krok w drodze do zmiany...
- Jak korzystać z zasobów, które dodają nam sił.

Termin: 08-09 czerwca 2024 (sobota 10.00-16.00 i niedziela 10.00-16.00)

Zajęcia odbywają się w lokalu FUNDACJI C.E.L. przy ulicy Wiśniowej 42/39.

Zapisy: od poniedziałku do piątku pod telefonem 508 797 177. Pierwszy krok to spotkanie z osobą prowadzącą grupę.

Oferta tylko dla mieszkańców Warszawy i Mokotowa. Udział w zajęciach jest nieodpłatny.

Spotkanie weekendowe realizowane jest w ramach zadania: Program Rozwoju Kompetencji

Życiowych dla Dorosłych Członków Rodzin.

Zadanie finansowane jest ze środków m.st. Warszawy Dzielnicy Mokotów.



projekt finansuje
dzielnica
Mokotów

Oprac. na podstawie informacji organizatora.