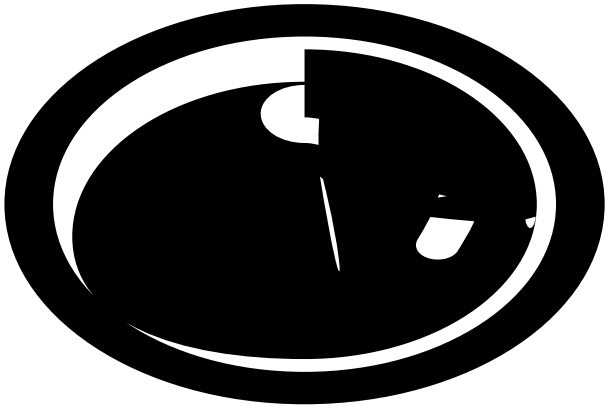


W dniach 22-23 sierpnia odbędzie się „Maraton Psychologiczny”, organizowany przez Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Do udziału w maratonie zaproszone są osoby, które doświadczyły przemocy i mieszkają na terenie Warszawy.

Termin: 22-23 sierpnia 2020

Zapisy: po odbyciu konsultacji indywidualnej

Cele: rozwój kompetencji osobistych

Podczas maratonu:

– uczestnicy będą mieli możliwość zajęcia się ważnymi dla siebie sprawami;

– każdy z uczestników będzie miał okazję do przyjrzenia się, jak jego dotychczasowe doświadczenia wpływają na zwiększenie jego indywidualnych kompetencji życiowych;

– uczestnicy, w bezpiecznym i wspierającym otoczeniu, będą mieli okazję do lepszego poznawania siebie oraz określania zasobów osobistych;

– uczestnicy będą poznawać i rozwijać umiejętności związane z szeroko pojętymi kompetencjami interpersonalnymi (komunikacja, wyrażanie emocji czy funkcjonowanie w relacjach z innymi ludźmi).

Przykładowe tematy:

- rozliczanie z urazową przeszłością, budowanie celów życiowych oraz planowanie przyszłości po ich osiągnięciu, poznawanie zasobów osobistych i sposobów wykorzystywania ich do radzenia sobie w codziennym życiu, itp.

Zapisy i informacje:

Biuro Stowarzyszenia „Niebieska linia”: tel. 22 499 37 33 (pon. – pt. 9:00-15:00)

Projekt finansuje m.st. Warszawa



Oprac. na podstawie informacji Stowarzyszenia na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”.

Fot. Eric Ward, Unsplash.com