

Portal Województwa Lubuskiego



Uwolnij się i rozwiń własne skrzydła! - rusza program rozwojowy dla kobiet



Wojewódzka Rada Kobiet
zaprasza kobiety w wieku 35-50 lat
na bezpłatny cykl
sześciu warsztatów rozwojowych

Skrzydła Asertywności
odzyskaj swoją osobistą wolność i moc

prowadząca:
Biznes, Life & Soul Coach, terapeuta PDS - Teresa Tkaczuk
koordynator projektu:
przewodnicząca WRK - Zofia Szozda

szczegóły i formularz do zapisów znajdują się w poście

Kategoria - Aktualności

Data publikacji -14 kwietnia 2023 godz. 10:51

Wojewódzka Rada Kobiet zaprasza do programu rozwojowego "Skrzydła Asertywności - uwolnij się i rozwiń własne skrzydła". Zapisy trwają do 15 kwietnia 2023 r.

Projekt rozwojowy skierowany jest do kobiet po doświadczeniach bycia w trudnych związkach. Uczestniczki powinny być w wieku 35-50 lat i nie być obecnie w trakcie jakiegokolwiek terapii psychologicznej, psychoterapeutycznej, a także związanej z tym terapii farmakologicznej.

Prowadząca projekt jest Biznes, Life & Soul Coach, Mentor Kognitywny, Terapeuta Psychologii Doświadczeń Sybiektywnych mgr inż. Teresa Tkaczuk.

Co uzyskasz?

Projekt składał się będzie z cyklu sześciu spotkań dla zamkniętej grupy uczestniczek. Postępowanie zgodnie z asertywną postawą może przynieść szereg korzyści w tym:

- utrzymanie lub podniesienie samooceny i poczucia własnej skuteczności,
- tworzenie relacji w oparciu o jasne zasady,
- chronienie własnych granic,
- poczucie działania w zgodzie ze sobą,
- zwiększona pewność siebie,
- postrzeganie jako osoba pewna, stanowcza i szczerą,
- podstawę do rozwiązywania konfliktów,
- umiejętność zadbania o własne dobro.

Terminy:

1. 18.04.2023;
2. 25.04.2023;
3. 09.05.2023;
4. 16.05.2023;
5. 23.05.2023;
6. 30.05.2023.

Do udziału w bezpłatnym programie rozwojowym można się zapisać jedynie poprzez wypełnienie formularza najpóźniej do soboty 15 kwietnia 2023 r.

<https://docs.google.com/.../1-6woK6EyCIMSfBNqKSsdCTB.../edit>

Osoby, które wypełnią formularz i spełnią kryteria naboru do projektu, zostaną zaproszone mailowo na pierwsze spotkanie.