

WARSZTATY RELAKSACYJNE

Pozwól sobie po całym tygodniu pracy i pośpiechu na chwilę wytchnienia, dzięki której przegonisz zmęczenie i nabierzesz pozytywnej energii na weekend.

Zapraszamy na cykliczne warsztaty radzenia sobie ze stresem, na których będziecie mieli okazję poznać i regularnie ćwiczyć różnorodne techniki i metody relaksacyjne (m.in. wizualizacje, trening progresywny Jacobsona, trening autogenny Shultza), a także przybliżyć sobie wiedzę teoretyczną dotyczącą stresu oraz poznać swoje predyspozycje w zakresie przeżywania i radzenia sobie z nim.

Im częściej będziesz stosować poszczególne techniki relaksacyjne, tym łatwiej i szybciej będziesz umiał samodzielnie radzić sobie ze stresem. Im większą wiedzę będziesz posiadać na temat stresu, tym większy będziesz miał wgląd i kontrolę nad swoim funkcjonowaniem.

Jest to grupa otwarta, a więc w każdej chwili możesz dołączyć. Będziemy spotykać się w co drugi piątek. Zapewniamy napoje, karimaty oraz materiały naukowe. Ze względu na dbałość o komfort uczestników liczba miejsc jest ograniczona, konieczna jest więc wcześniejsza rezerwacja dokonana poprzez przesłanie drogą mailową potwierdzenia wpłaty za warsztat.

Prosimy o dokonanie wpłaty za warsztat na konto Stowarzyszenia Stricte : 57 10204795 0000 9402 01440114 (PKO BP I O/Szczecin, w tytule: warsztaty relaksacyjne) i przesłanie potwierdzenia wpłaty na adres znaczeniacionia@wp.pl.

Decyduje kolejność zgłoszeń, zatem warto podjąć decyzję już teraz.

Uwaga! Opłata jest bezzwrotna, jednak w przypadku niespodziewanej konieczności rezygnacji z opłaconego warsztatu zapewniamy możliwość:

- przesunięcia wpłaconej kwoty na rzecz następnych w kolejności, odbywających się za dwa tygodnie zajęć (nie późniejszych)
- wykorzystania rezerwacji przez inną osobę, którą zgłosi nieobecny uczestnik

Po tym terminie wpłacona kwota przepada.

Prowadzący: psycholog Elżbieta Brodnicka

Czas trwania: 2 godz.

Koszt pojedynczego warsztatu: 50 zł

Miejsce: Stowarzyszenie Stricte, Al. Wojska Polskiego 54/3, Szczecin

Zapisy i informacje: 501746870 lub znaczeniacionia@wp.pl

Przewidywane w tym roku terminy kolejnych warsztatów:

9 września 2016

23 września 2016

7 października 2016

21 października 2016

4 listopada 2016

18 listopada 2016

2 grudnia 2016

16 grudnia 2016