Informujemy, iż w celu optymalizacji treści dostępnych w naszym serwisie, dostosowania ich do Państwa indywidualnych potrzeb korzystamy z informacji zapisanych za pomocą plików cookies na urządzeniach końcowych użytkowników. Pliki cookies użytkownik może kontrolować za pomocą ustawień swojej przeglądarki internetowej. Dalsze korzystanie z naszego serwisu internetowego, bez zmiany ustawień przeglądarki internetowej oznacza, iż użytkownik akceptuje stosowanie plików cookies.Akceptuję

fot. Dawid Gronadski

CENTRUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

Szkolenie dla kobiet w Białymstoku

Mieszkanki Białegostoku mogą wziąć udział w bezpłatnym szkoleniu „Gotowa na wszystko. Twoja rola w obronie cywilnej”, które przygotuje do reagowania w sytuacjach kryzysowych, radzenia sobie ze stresem i wzmacniania odporności psychicznej.

Rozpoczął się nabór na bezpłatne szkolenie skierowane do mieszkanek Białegostoku „Gotowa na wszystko. Twoja rola w obronie cywilnej”. Zostało stworzone z myślą o kobietach, które chcą być przygotowane, świadome i odporne – zarówno psychicznie, społecznie i praktycznie. Jego celem jest wyposażenie uczestniczek w wiedzę oraz konkretne narzędzia, które pozwolą skutecznie reagować w sytuacjach kryzysowych.

Podczas szkolenia uczestniczki nauczą się, jak radzić sobie ze stresem i silnymi emocjami w momentach zagrożenia. Wzmocnią swoja odporność psychiczną oraz zdobędą praktyczną wiedzę z zakresu przygotowania siebie i bliskich na różnego rodzaju kryzysy.

Szkolenie jest prowadzone z wykorzystaniem nowoczesnych metod, takich jak neurocoaching i elementy epigenetyki. Interaktywna forma zajęć, materiały edukacyjne oraz sesja pytań i odpowiedzi pozwalają lepiej zrozumieć, jak działa ludzki umysł w kryzysie.

Kurs odbędzie się w sobotę (21 lutego), w godz. 8.00-16.00, w Centrum Aktywności Społecznej przy ul. Św. Rocha 3 w Białymstoku. Szkolenie jest organizowane przez Miasto Białystok we współpracy z Białostocką Radą Kobiet.

Zapisy na szkolenie odbywają się przez formularz zgłoszeniowy. Liczba miejsc jest

ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

[Opracowanie: Marta Lepionka, www.bialystok.pl]

fot. Dawid Gromadzki

fot. Dawid Gromadzki

BEZPŁATNE SZKOLENIE DLA MIESZKANEK BIAŁEGOSTOKU

Gotowa na wszystko. Twoja rola w obronie cywilnej

21 lutego (sobota) godz. 8:00- 16:00

Centrum Aktywności Społecznej
ul. Św. Rocha 3 | Białystok

- Wzmocnij odporność psychiczną
- Naucz się zarządzać stresem i emocjami
- Poznaj swoją rolę w obronie cywilnej
- Zdobądź praktyczną wiedzę dla siebie i rodziny

Wypełnij formularz zgłoszeniowy

Wydarzenie organizowane przez Miasto Białystok we współpracy z Białostocką Radą Kobiet

tel. 85 879 79 79
www.bialystok.pl

Białystok

Rada Kobiet Białystok

fot. Dawid Gromadzki