



Seniorze, weź sprawy w swoje ręce!

2018-10-31

Centrum Aktywności Seniora z dzielnicy I Stare Miasto w listopadzie wprowadza do swojej oferty nowość - warsztaty z szeroko pojętego rozwoju osobistego. Zajęcia będą się odbywać w Centrum Młodzieży przy ul. Krupniczej 38 w każdą środę o godz. 9.30. Uczestnicy porozmawiają m.in. o tym, jak wyznaczać sobie cele, a potem je realizować, jak skutecznie zarządzać czasem i finansami, a także efektywnie uczyć się nowych rzeczy.

Cykl zajęć obejmie szereg zagadnień istotnych dla samorozwoju i budowania poczucia własnej wartości:

- asertywność i skuteczne komunikowanie się,
- planowanie rozwoju poprzez wydobywanie własnego potencjału, zainteresowań,
- realizację pasji lub ich poszukiwanie,
- wyznaczanie celów i ich realizację,
- zarządzanie sobą w czasie,
- zmianę nawyków, kształtowanie pozytywnych i eliminację negatywnych, zmianę blokujących przekonań,
- wykorzystanie map myśli oraz innych narzędzi i technik w codziennym życiu: procesie planowania, zarządzania, rozwoju kreatywności, efektywnej nauki, czytania i zapamiętywania,
- zarządzanie finansami - zmianę negatywnych przekonań dotyczących pieniędzy, zarabiania, sposoby na oszczędzanie i zarządzanie budżetem domowym.

Zajęcia odbywają się na I piętrze w sali nr 109. O szczegóły można pytać pod nr tel. 12 430 00 15 wew. 243 (w godz. 9.00-13.00).