



**Magiczny
Kraków**

„Odporność psychiczna” - zaproszenie na warsztat rozwojowy

2025-02-18

Centrum Obywatelskie przy ul. Reymonta 20 i Krakowskie Forum Organizacji Społecznych zapraszają na warsztat pod tytułem „Odporność psychiczna”. Podczas wydarzenia, które odbędzie się dziś, 18 lutego, będzie można dowiedzieć się, jak budować i wzmacniać odporność psychiczną, jakie cechy i przekonania na nią wpływają oraz jak postrzegać siebie i świat z nowej perspektywy.

Wydarzenie rozpocznie się o godz. 16.00. Obowiązują [zapisy online](#).

W trakcie warsztatów poznasz:

- Jak odkryć czy zbudować w sobie odporność psychiczną
- Jakie cechy charakteru wspierają naszą odporność psychiczną
- W jaki sposób przekonania i wartości wpływają na naszą odporność psychiczną
- Jak patrzeć na siebie, innych i zdarzenia codzienne, by zobaczyć je z nowej, wspierającej i otwierającej na nowe możliwości perspektywy
- Jak z dystansem i humorem zobaczyć chwile i to, co dzieje się wokół nas, by stało się inspiracją do indywidualnego rozwoju i coraz silniejszej odporności psychicznej

Prowadząca:

Małgorzata Pióro – artysta fotografik, pedagog, socjolog, arteterapeuta, wykładowca, certyfikowany trener, trener „doświadczenia”, trener metody „Biegun” Marka Kamińskiego, facylitator, podróżnik.

Szczegóły na stronie internetowej co.krakow.pl.