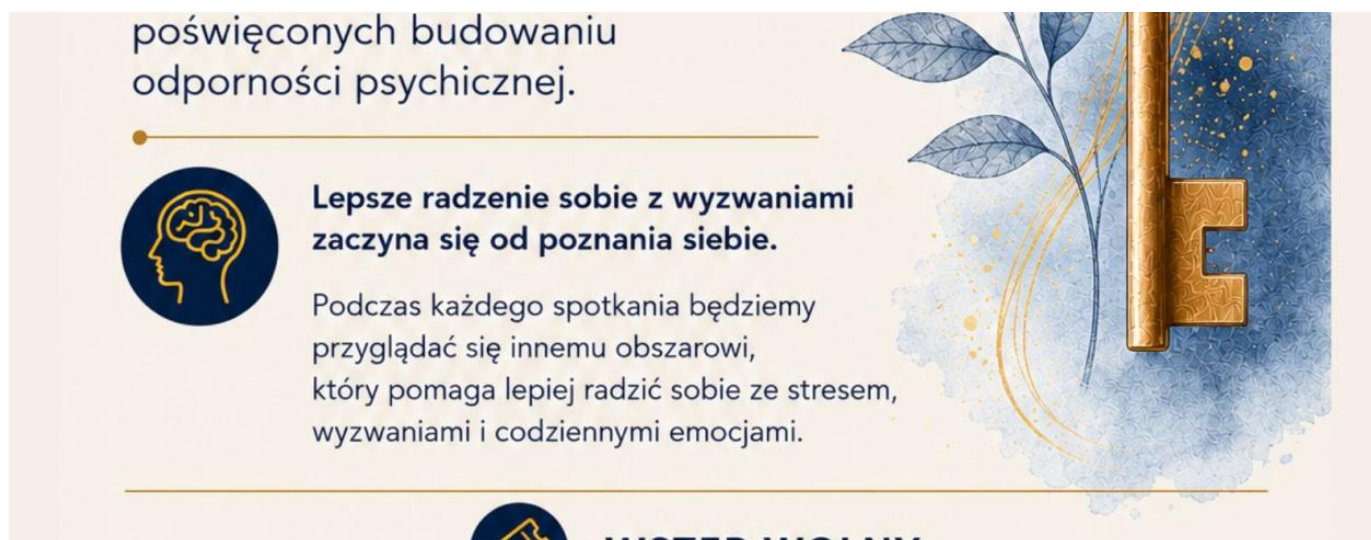


BEZPŁATNY CYKL WARSZTATÓW „ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA W PRAKTYCE”: PROWADZENIE MIROSŁAWA BRAUNER



Data wydarzenia

29-07-2026 17:00 - 29-07-2026 18:30

Miejsce

Lubiteka, Lubliniec, ul. Sportowa 3

Wstęp

WSTĘP WOLNY!!

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

<http://www.biblioteka.lubliniec.pl/>

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia Lubiteka

☐ LEPSZE RADZENIE SOBIE Z WYZWANIAM I ZACZYNA SIĘ OD POZNANIA SIEBIE

☐ Bezpłatny cykl warsztatów „Odporność psychiczna w praktyce”

Zapraszam Cię na cykl 6 praktycznych spotkań, podczas których dowiesz się, jak wzmacniać swoją odporność psychiczną i lepiej radzić sobie ze stresem, wyzwaniami oraz codziennymi emocjami.

Każde spotkanie poświęcone będzie innemu obszarowi wspierającemu dobrostan psychiczny. To będzie czas pełen inspiracji, refleksji i praktycznych ćwiczeń, które z powodzeniem wykorzystasz w życiu.

29 lipca (środa), godz. 17:00

□□□ Prowadzenie Mirosława Brauner

Podczas inauguracyjnego warsztatu:

- poznasz, czym jest odporność psychiczna i od czego zależy jej rozwój,
- odkryjesz swoje zasoby i mocne strony,
- weźmiesz udział w ćwiczeniach rozwijających autorefleksję,
- poznasz proste i skuteczne sposoby wzmacniania odporności psychicznej na co dzień.

□□ Jeśli chcesz lepiej zrozumieć siebie, zwiększyć swoją wewnętrzną siłę i z większym spokojem stawiać czoła codziennym wyzwaniom – serdecznie zapraszam. To pierwszy krok do pozytywnej zmiany.

□□ Wstęp wolny

Lubiteka, Lubliniec, ul. Sportowa 3

#OdpornośćPsychiczna #Warsztaty #RozwójOsobisty #PoznajSiebie
#ZdrowiePsychiczne #Dobrostan #SiłaWewnętrzna #Rozwój #Autorefleksja
#RadzenieZeStresem #Lubliniec #Lubiteka #BezpłatneWarsztaty
#MirosławaBrauner

[Pozostałe wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)