

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



Data wydarzenia

26-08-2026 17:00 - 26-08-2026 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

🔍 WDZIĘCZNOŚĆ – MAŁA PRAKTYKA, DUŻA ZMIANA 🔍

🔍 Kolejne spotkanie z cyklu „Odporność psychiczna w praktyce”

Czy jedna mała praktyka może realnie zmienić sposób, w jaki patrzymy na codzienność? 🌱 Może. Czasem wystarczy świadomie skierować uwagę na to, co już mamy, czego doświadczamy i co daje nam siłę. 🌱

 **26 sierpnia 2026 r. (środa)**

 **godz. 17.00**

Tym razem porozmawiamy o wdzięczności – ale nie tylko tej zamkniętej w prostym słowie „dziękuję”.  Wdzięczność może być sposobem zauważania dobra, własnych zasobów i małych rzeczy, które pomagają nam przechodzić przez codzienne wyzwania.

Podczas spotkania poznamy również model PERMA, który pokazuje 5 ważnych obszarów budujących dobrostan:

 P – Positive Emotions – pozytywne emocje

 E – Engagement – zaangażowanie i flow

 R – Relationships – dobre relacje

 M – Meaning – poczucie sensu

 A – Accomplishment – osiągnięcia i poczucie sprawczości

Połączymy praktykę wdzięczności z modelem PERMA i wspólnie sprawdzimy, co naprawdę pomaga nam budować dobrostan, wzmacniać siebie i dostrzegać więcej dobra w codzienności. 

 Prowadzenie: **Mirosława Brauner Fundacja Klucz do Dobrych Relacji**

 **WSTĘP WOLNY**

 **Lubiteka, Lubliniec, ul. Sportowa 3**

Przyjdźcie i podarujcie sobie chwilę dla siebie.  Bo czasem mała zmiana w sposobie patrzenia może zrobić wielką różnicę. 

[#Lubiteka](#) [#Lubliniec](#) [#OdpornośćPsychicznaWPraktyce](#) [#Wdzięczność](#)
[#MałaPraktykaDużaZmiana](#) [#Dobrostan](#) [#ModelPERMA](#) [#PsychologiaPozytywna](#)
[#Emocje](#) [#Relacje](#) [#Uważność](#) [#RozwójOsobisty](#) [#KluczDoDobrychRelacji](#)
[#BibliotekaLubliniec](#)

[Pozostałe wydarzenia](#)

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