

JESIENNY CYKL „ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z EMOCJAMI”: PROWADZENIE MIROSŁAWA BRAUNER

Data wydarzenia

21-10-2026 17:00 - 21-10-2026 19:00

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

 ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z EMOCJAMI – TRZECIE SPOTKANIE 

Jesienny cykl spotkań w Lubitece trwa! Tym razem porozmawiamy o chwilach, kiedy emocje stają się naprawdę silne i zaczynają przejmować nad nami stery.

 21.10.2026 (środa)

 godz. 17.00

 Lubiteka, Lubliniec, ul. Sportowa 3

KIEDY EMOCJE PRZEJMUJĄ STERY

Spotkanie poprowadzi Mirosława Brauner z Fundacji Klucz do Dobrych Relacji. 🌱

👉 Złość

👉 Lęk

👉 Smutek

👉 Wstyd

...i inne trudne doświadczenia.

Podczas spotkania przyjrzymy się temu, co dzieje się z nami pod wpływem silnych emocji i poznamy sposoby ich regulowania – bez tłumienia, bez walki ze sobą, za to z większym zrozumieniem i uważnością. 🧡

To będzie dobra okazja, by zatrzymać się na chwilę, lepiej poznać własne reakcje i nauczyć się spokojniej przechodzić przez trudne emocjonalnie momenty. 🌟

🔥 WSTĘP WOLNY!

[#Lubiteka](#) [#ZaprzyjaźnijSięZEmocjami](#) [#KiedyEmocjePrzejmująStery](#) [#Emocje](#)
[#DobreRelacje](#) [#KluczDoDobrychRelacji](#) [#MirosławaBrauner](#) [#Uważność](#)
[#RozwójOsobisty](#) [#ZdroweEmocje](#) [#JesieńWLubitece](#) [#Lubliniec](#) [#WstępWolny](#)
[Pozostałe wydarzenia](#)

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