

Zyskaj pewność siebie!

Weź udział w bezpłatnych warsztatach w Brwinowie!

Wielu dorosłych każdego dnia mierzy się z czymś, o czym nie mówi głośno: brakiem pewności siebie. To przez nią nie podejmujemy wyzwań, nie zabieramy głosu w ważnych momentach, rezygnujemy z planów i marzeń. Z zewnątrz wszystko wygląda normalnie, ale w środku toczy się walka: „czy jestem wystarczająco dobry?”, „co pomyślą inni?”, „czy sobie poradzę?”.

Dla wszystkich, którzy znają to uczucie – mamy dobrą wiadomość. W Brwinowie rusza projekt „Zyskaj Pewność Siebie”- praktyczne, bezpłatne warsztaty rozwoju osobistego, które mogą realnie zmienić Twoje życie.

To nie będzie seria wykładów – to spotkania w kameralnym gronie, w których uczestnicy krok po kroku będą uczyć się, jak wrócić do siebie, wzmocnić swoje „ja” i odzyskać wpływ na własne decyzje.

Szczegóły:

Miejsce:

**Centrum Aktywności Społecznej
Wilsonowska, ul. Wilsona 2, Brwinów**

Terminy:

Spotkania w soboty, godz. 15:00–17:00

Czas trwania: od 7 czerwca do 28 czerwca (4 spotkania)



Co zyskasz?

- ❖ Wzrost pewności siebie
- ❖ Większą odwagę w relacjach i pracy
- ❖ Umiejętność radzenia sobie z krytyką
- ❖ Motywację do rozwoju i działania
- ❖ Nową jakość w podejmowaniu decyzji
- ❖ Wsparcie i wymianę doświadczeń z innymi uczestnikami

Zapisy i informacje:

tel. 577 301 309

Termin zgłoszeń:

do 5 czerwca

(liczba miejsc ograniczona)

Co Cię czeka?

Zespół psychologów i trenerów przygotował program oparty na sprawdzonych metodach, dzięki którym dowiesz się:

- ❖ Jak działa mechanizm pewności siebie w Twoim mózgu – i jak możesz go aktywować
- ❖ Jak zbudować pozytywny obraz siebie i wyciszyć wewnętrznego krytyka
- ❖ Jak asertywnie mówić „nie” i stawiać granice
- ❖ Jak wyrażać siebie – nawet w stresie i pod presją
- ❖ Jak wzmacniać swoją wartość i działać mimo lęku

Nowy projekt Fundacji Szlachetny Cel



**dzięki wsparciu Gminy Brwinów
Dostępny bezpłatnie dla mieszkańców.**

