

TWÓJ ROZWÓJ MA ZNACZENIE

ZADBAJ O SWOJE ZASOBY

Jeśli chcesz zdobyć nową wiedzę i rozwinąć umiejętności, które przydadzą Ci się w życiu, zgłoś się do programu *Zadbaj o swoje zasoby*.

POMOŻEMY CI LEPIEJ
ZROZUMIEĆ SIEBIE ORAZ
INNYCH LUDZI



Fundusz
Sprawiedliwości



Ministerstwo
Sprawiedliwości

Postis
STOWARZYSZENIE



Jeśli byłaś w przeszłości osobą pokrzywdzoną w wyniku przestępstwa lub doświadczyłaś przemocy w rodzinie, program *Zadbaj o swoje zasoby* jest właśnie dla Ciebie.

O PROGRAMIE

- Udział w programie jest dobrowolny.
- W ramach programu będziesz uczestniczyła w spotkaniach i warsztatach prowadzonych przez specjalistki z zakresu psychologii, pedagogiki i psychoterapii.
- Grupa zajęciowa będzie liczyła do 12 kobiet. Skład osobowy grupy nie zmieni się.

DZIĘKI UDZIAŁOWI W PROGRAMIE:

- nauczysz się rozpoznawać i nazywać emocje własne i innych ludzi;
- będziesz lepiej rozumiała, dlaczego ludzie zachowują się w określony sposób;
- zrozumiesz mechanizmy zachowań przemocowych i współzależnienia;
- dowiesz się, jak się skutecznie komunikować;
- będziesz potrafiła wyszukiwać informacje na temat specjalistycznej pomocy;
- nauczysz się załatwiania spraw urzędowych;
- poznasz sposoby skutecznego planowania i zarządzania własnym czasem oraz obowiązkami;
- nauczysz się działać szybciej i skuteczniej.

Zadbaj o swoje zasoby osobiste i społeczne!



CO MUSISZ ZROBIĆ?

- Zgłosić chęć udziału w programie wychowawcy.
- Wykazać się zaangażowaniem.

Postis
STOWARZYSZENIE

PROGRAM REALIZUJE

Stowarzyszenie POSTIS
ul. Tomasza Zana 3A
20-601 Lublin
www.postis.pl
Telefon: 81 524 39 66