

Warsztaty Pokonywania Lęków



6 marca 2019, godz. 18:00

Między wierszami kawiarnia - księgarnia, ul. Moniuszki
6, Szczecin

„Odwaga nie polega na braku lęku, ale na umiejętności
działania mimo niego.”

M. Juchnik

Dwunaste warsztaty z psychoterapeutką Polą
Szarwiło-Węgielską, która od początku roku 2018
przybliża nam tajniki ludzkiej psychiki.

Na marcowych warsztatach skategoryzujemy lęki,
postaramy się je poukładać i zrozumieć sens ich
istnienia, ponieważ z lękami jest jak z wrogiem - trzeba
go dobrze poznać, aby móc go pokonać.

Każdy lęk można starać się pokonać. Można pracować
nad tym, aby osłabić jego pozycję. Warsztaty oparte
będą na konkretnych ćwiczeniach oraz na badaniach
empirycznych, do których się odniesiemy. Postaramy
się także nauczyć wyśmiewać swoje lęki, żeby dzięki
temu straciły moc.

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

DATY WYDARZENIA

06.03.2019:

»Między wierszami kawiarnia -
księgarnia

Szczecin

Pola opowie także o tym, kiedy należy zgłosić się do specjalisty. W jaki sposób rozpoznać, że lęki, które nam towarzyszą, mogą zagrażać naszemu zdrowiu.

Bardzo dużo opowiedzianych historii będzie bazowało na faktach.

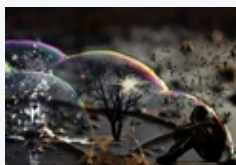
Serdecznie Zapraszamy!

Wstęp płatny: 10PLN.

Liczba miejsc ograniczona do 70 osób. Wejściówki można rezerwować pod adresem: ksiegarnia@miedzywierszami.pl lub nabyć na miejscu w lokalu. Odbiór zarezerwowanych wejściówek najpóźniej do dnia poprzedzającego wydarzenie.

Źródło: <https://www.facebook.com/Mi%C4%99dzy-wierszami-kawiarnia-ksi%C4%99garnia-1190802124276614/>

Media



KOMENTARZE

Zaloguj się, aby dodać komentarz.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego na lata 2007 - 2013.