



Warsztaty rozwojowe na Dobrej4

Zapraszamy na warsztaty do Ośrodka Psychoterapii i Rozwoju Osobistego Dobra4!

TEMATYKA WARSZTATÓW

TRENING ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE (05.11.2011)

Zarządzanie sobą w czasie, zwane potocznie zarządzaniem czasem, jest umiejętnością kluczową we współczesnym świecie, przydatną zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym, w szkole czy na studiach. Podczas warsztatu poznacie techniki organizacji swojego czasu oraz będziecie mieli okazję przyjrzeć się temu, z jaką efektywnością dotychczas udało Wam się zarządzać sobą w czasie.

GŁĘBOKA ASERTYWNOŚĆ (06.11.2011)

Asertywność to nie tylko umiejętność mówienia „nie”, ale ogólniej sztuka spontanicznego wyrażania całego siebie, do działania zgodnie ze swoją wrażliwością – obrony swoich granic, wyrażania swoich potrzeb, chwalenia i przyjmowania pochwał. A mówiąc najpełniej – do reagowania w każdej sytuacji w taki sposób, w jaki chcielibyśmy reagować.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Kameralne grupy sześciu do ośmiu uczestników.

Koszt pojedynczego warsztatu: 150 zł (dla uczniów i studentów: 120 zł); w przypadku uczestnictwa w obu warsztatach – zniżka 33% na drugi warsztat. Zaliczka w wysokości 50 zł płatna po zapisie.

Miejsce: Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju Osobistego Dobra4 lok. 23.

Godziny: Od 11.00 do 18.00.

Prowadzący: Paweł Tempczyk – psycholog, trener, aktor (www.paweltempczyk.pl).

Zapisy i pytania proszę przysyłać na adres: paweltempczyk@paweltempczyk.pl.