



## BEZPŁATNE WARSZTATY DLA MIESZKAŃCÓW BIELSKA BIAŁEJ<sup>1</sup>

### 1. "Poradź sobie ze stresem, bo możesz!"

Warsztat, który w krótkiej formie pozwoli lepiej zrozumieć swój stres, dzięki temu opanować jego negatywne działanie na człowieka. Uczestnicy zapoznają się ze sposobami radzenia sobie z długotrwałym stresem, przećwiczą stworzone do tego techniki, a wszystko to będzie się odbywało w warunkach aktywnych zajęć i miłej atmosferze.

**Termin:** 13.05. (środa) 17.00-21:00

**Zgłoszenia:** mailowo: [bielsko-biala@praesterno.pl](mailto:bielsko-biala@praesterno.pl), telefonicznie: 693 940 101

### 2. "Małymi krokami do przodu - warsztaty motywujące do działania"

Jeśli nie chcesz: popchnąć się do działania, zmieniać swoich nawyków, rozwijać się - nie przychodź na te zajęcia. Będziemy omawiać i ćwiczyć technikę wprowadzania małych zmian w swoim życiu, poprzez określanie kierunku działania, rozbijanie go na małe dostępne cele, rozwijanie umiejętności właściwego nagradzania się i dostrzegania efektów.

**Termin:** 14.05 (czwartek) 16.00-20.00

**Zgłoszenia:** mailowo: [bielsko-biala@praesterno.pl](mailto:bielsko-biala@praesterno.pl), telefonicznie: 693 940 101

### 3. „Pamięć na zawołanie, czyli jak wspomagać swoje procesy pamięciowe i swoich dzieci”

Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników z narzędziami, które wspomagają procesy pamięciowe ułatwiające uczenie się. Nakierowane jest na przełamanie dotychczasowych nawyków edukacyjnych i zachęcenie do korzystania ze zdobyczy współczesnej psychologii w dziedzinie uczenia się. Rodzicom dzieci uczących się warsztat dostarczy wiedzy i narzędzi, którymi będą mogli wesprzeć wysiłek szkolny dziecka. Dorośli doświadczą na sobie działania metod i strategii wspomagających procesy pamięciowe.

**Termin:** 23.05. (sobota) 13.00-17.00 Część I

24.05. (niedziela) 11:00 – 15:00 Część II

**Zgłoszenia:** mailowo: [bielsko-biala@praesterno.pl](mailto:bielsko-biala@praesterno.pl), telefonicznie: 515 957 647

#### Miejsce wszystkich warsztatów:

Śląski Ośrodek Fundacji Praesterno  
ul. Plac Fabryczny 3 Bielsko Biała  
[www.slask.praesterno.pl](http://www.slask.praesterno.pl)

Decyduje kolejność zgłoszeń. Zajęcia są współfinansowane z budżetu Gminy Bielsko Biała i są **BEZPŁATNE**

---

<sup>1</sup> Zajęcia są skierowane do pełnoletnich mieszkańców gminy Bielsko Biała