

# Warsztaty rozwojowe dla młodzieży

Start: 30.06.2021r.  
11 spotkań po 1,5h



Jak cieszyć się życiem?  
Jak poznać i zrozumieć siebie?



Jak odkryć swój potencjał?  
Jak kreatywnie spędzać czas?



Jak radzić sobie ze stresem?  
Jak radzić sobie ze smutkiem,  
złością i innymi emocjami?



Projekt współfinansowany z  
budżetu Gminy Jaworze



**Miejsce:**

*Kawiarenka „Studnia Życia”*

**Kiedy:**

*środa, 30 czerwca 2021r.*

**Zapisy:**

muuveteam@gmail.com

**Prowadzące:**

Aldona Gibała

pracuje jako pedagog szkolny, ukończyła Szkołę Trenerów Treningu Psychologicznego i Socjoterapii w Pracowni Psychoedukacji i Terapii w Bielsku-Białej. Jest absolwentką Studium Terapii przez Sztukę przy Teatrze Ludowym w Krakowie.

Lubi górskie wędrówki i jazdę na rolnach. Uczy się uważnie słuchać, rozwija umiejętności bycia tu i teraz by czerpać radość z życia i zwykłej codzienności.

Anna Duś

Posiada wieloletnie doświadczenie jako nauczyciel, lektor i tłumacz języka angielskiego. Swoje kwalifikacje poszerzyła o socjoterapię, trening psychologiczny i arteterapie, aby jak uważa, proces nauczania miał wymiar pełniejszy. Lubi każdy swój dzień wzbogacić filiżanką kawy. W takim dniu nie może zabraknąć lektury fragmentu książki i chwili oddechu przy muzyce. Ma słabość do kapeluszy, Toskanii i zielonych pagórków Irlandii.



Projekt współfinansowany  
z budżetu Gminy Jaworze

