

Kielce, 21-22 kwietnia 2018

# Kto zarządza chorobą – Ty czy ona?

WARSZTATY O TYM,  
JAK POMAGAĆ SOBIE SAMEMU  
W PROCESIE ZDROWIENIA

Serdecznie zapraszamy na warsztaty **psychoonkologiczne** pt. „Kto zarządza chorobą – Ty czy ona? – czyli o tym, jak pomagać samemu sobie w procesie zdrowienia”, które odbędą się w dniach 21-22 kwietnia 2018 r. w Kielcach!

„Nie pytaj siebie jak wytłumaczyć to, co się stało, ale co z tym zrobić...” (Albert Schweitzer)

Podczas warsztatów będziemy poszukiwać odpowiedzi na pytanie: Co mogę zrobić dzisiaj i teraz, by poprawić jakość mojego życia? Dowiesz się, jak można aktywnie uczestniczyć w procesie zdrowienia i utrzymania zdrowia. Doświadczysz różnych praktycznych sposobów radzenia sobie z sobą samym w sytuacji choroby. Dasz sobie szansę by wpływać na jakość swojego życia oraz osiągać lepsze wyniki terapii.

Program zajęć:

1. **ODPORNOŚĆ** - W aptece nie kupisz pigułek na ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA, a możesz ją samodzielnie wzmacniać każdego dnia.
2. **ODNOWA** - Kto jest najważniejszą osobą w Twoim życiu?, czyli o tym, w jaki sposób zaopiekować się samym sobą?
3. **ODWAGA** - Nie bój się swoich Emocji - Co robić z lękiem, bezsilnością i rozpaczą?
4. **OTWARTE SERCE** - Ja i Ty – tak blisko i tak daleko..., czyli jak wzmacniać relacje z innymi?

Warsztaty poprowadzi **Beata Pachońska** - psycholog, psychoonkolog, który od 20 lat pomaga osobom chorującym i ich bliskim przejść przez chorobę. Prowadzi warsztaty, szkolenia, konsultacje i indywidualne sesje psychologiczne. Współpracuje ze Stowarzyszeniem Unicorn od 2011 r.

## Kiedy i gdzie?

Zajęcia odbędą się w Hotelu Tęczowy Młyn (ul. Zakładowa 4, Kielce) w następujących godzinach:

21.04.2018 r. - 9.00-15.00

22.04.2018 r. - 9.00-15.00

Bardzo prosimy o rezerwację czasu tak, aby móc uczestniczyć we wszystkich spotkaniach w ramach warsztatu.

## Dla kogo?

Warsztat przeznaczony jest dla **osób chorujących przewlekle i ich bliskich**.

Każdy uczestnik otrzyma materiały warsztatowe oraz certyfikat.

Cena **75 zł** obejmuje dwudniowe warsztaty, materiały warsztatowe oraz przerwy kawowe.

**Zapisz się!**

tel. 723-676-979

elz.murias@gmail.com

Liczba miejsc jest ograniczona.  
O zapisie decyduje kolejność zgłoszeń.

Organizator:



Partner:

