

Bądźmy odporni - bezpłatne szkolenia dla organizacji pozarządowych

BĄDŹMY ODPORNI

BEZPŁATNE SZKOLENIA DLA NGO

Dla osób zatrudnionych, współpracujących, wolontariuszek i wolontariuszy ze stowarzyszeń, fundacji, a także KGW, OSP z Podkarpacia

**TRENINGI WYJAZDOWE
I ONLINE**

**SESJE
EDUKACYJNE**

**WARSZTATY
ZDROWOTNE**

**SZKOLENIA
Z PSYCHOLOGIEM**

**ZGŁOŚ SIĘ
REKRUTACJA TRWA**

"Więcej mocy dla PARASOLA"

FEPK.07.08-IP.01-0023/25-00 w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Podkarpacia 2021-2027



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta



**FUNDACJA
"SOS ŻYCIE"**

Na prośbę Fundacji SOS „Życie” oraz Stowarzyszenia EKOSKOP przekazujemy zaproszenie

przedstawicielom sektora społecznego do udziału w działaniu „BĄDŹMY ODPORNI” – cyklu bezpłatnych szkoleń wspierających odporność psychiczną i fizyczną oraz profilaktykę zdrowotną.

W szkoleniach mogą wziąć udział osoby związane z organizacjami pozarządowymi – zatrudnione, współpracujące oraz wolontariusze i wolontariuszki ze stowarzyszeń i fundacji, a także Koła Gospodyń Wiejskich oraz oddziały Ochotniczej Straży Pożarnej z terenu Podkarpacia.

Obecnie trwa rekrutacja do następujących **bezpłatnych szkoleń i warsztatów** – stacjonarnych i online:

1. **Weekendowe treningi wyjazdowe** (od piątku do niedzieli dla 10 osób) ukierunkowane na odzyskiwanie sprawczości i dojrzałości emocjonalnej. W sumie 18 godzin lekcyjnych – trening rozwijający **umiejętność świadomego czucia** i konstruktywnego używania gniewu jako naturalnego zasobu wspierającego **budowanie i utrzymywanie granic**, podejmowanie decyzji, sięganie po własne potrzeby i cele oraz wzmacnianie sprawczości, odpowiedzialności i zaufania do własnego wewnętrznego głosu.
Program wspiera rozwój inteligencji emocjonalnej, kontaktu z ciałem oraz **umiejętności rozpoznawania i regulowania pobudzenia związanego ze stresem**.
1. **Treningi online** (poranne i wieczorne dla 12 osób): ponad 2 godzinny trening rozwijający umiejętność świadomego korzystania z zasobów ciała i układu nerwowego w celu skutecznego radzenia sobie ze stresem, wzmacniania rezyliencji oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu i aktywistycznemu. Obejmuje dobrowolne medytacje, instrukcje automasażu oraz omawianie konkretnych wyzwań z życia codziennego.
2. **Całodniowe (7,5 godziny) szkolenia rozwojowe z psychologiem** (dla 10 osób) z zakresu radzenia sobie ze stresem, komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Szkolenie będzie miało charakter praktyczno-teoretyczny tak, aby rozwinąć konkretne umiejętności i wesprzeć Państwa w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami w życiu codziennym – gromadzącym się stresem czy konfliktami w zespole. Porozmawiamy o emocjach, komunikacji i wypaleniu. Przećwiczymy techniki relaksacyjne i sposoby uwalniania napięcia. To wyjątkowa okazja, żeby w kameralnej grupie i bezpiecznej atmosferze zadbać o swój dobrostan.
3. **Warsztaty zdrowotne** (2,15 godziny dla 10 osób) dotyczące profilaktyki raka piersi, nauce samobadania, profilaktyki raka szyjki macicy i gospodarki hormonalnej. Szkolenie ma na celu podnieść świadomość własnego ciała, dostarczyć wiedzy na temat jego funkcjonowania i możliwości wczesnego wykrywania chorób nowotworowych. Warsztaty i dyskusję na temat zdrowia prowadzi personel medyczny: położna i elektroradiolożka lub edukatorka zdrowotna, zatrudnione w Fundacji SOS Życie. Warsztaty mogą być prowadzone stacjonarnie lub online, także w krótszej formie – każdy temat oddzielnie:

„**MAMM OBAWY**” – profilaktyka raka piersi i nauka samobadania. Warsztaty zdrowotne i spotkanie edukacyjne (online lub offline) – 1,5 godziny.

„**CYKLICZNOŚĆ KOBIETY**” – profilaktyka raka szyjki macicy i gospodarka hormonalna. Warsztaty zdrowotne (online lub offline) – 1,5 godziny.

Rekrutacja do projektu jest ciągła. Istnieje możliwość ustalenia indywidualnego terminu, gdy zbierze się grupa chętnych lub skorzystania z konkretnych wskazanych terminów przy zebranej grupie.

Zgłoszenia przyjmowane są za pośrednictwem elektronicznego formularza:

<https://forms.gle/mjER6njN99vmGW2s5>

lub poprzez bezpośredni kontakt z Fundacją SOS „Życie”

Tel.: 17 582 40 60

E-mail: fundacja@sos-zycie.pl

„Więcej mocy dla PARASOLA”

*FEPK.07.08-IP.01-0023/25-00 w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Podkarpacia
2021-2027*