

BEZPŁATNE SZKOLENIA DLA NGO - Bądźmy Odporni

BĄDŹMY ODPORNI

BEZPŁATNE SZKOLENIA DLA NGO
Z PODKARPACIA

Dla liderów NGO, KGW,
OSP, osób
zatrudnionych,
wolontariuszek
i wolontariuszy



TRENINGI WYJAZDOWE I ONLINE	WARSZTATY ZDROWOTNE	SESJE EDUKACYJNE	MATERIAŁY EDUKACYJNE	DOBROSTAN
Pomoc w radzeniu sobie z wypaleniem zawodowym i stresem	Warsztaty dotyczące profilaktyki raka piersi i szyjki macicy	Medytacja, automasaż i ćwiczenia – praktyczne zajęcia online	Opracowanie i udostępnienie broszur, poradników i zeszytów do pracy własnej	Profilaktyka uwzględniająca wysoki poziom stresu i wypalenie zawodowe

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



Na prośbę Fundacji SOS Życie przekazujemy informację o bezpłatnych szkoleniach dla :

- Kół Gospodyń Wiejskich,
- jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych,
- stowarzyszeń, fundacji oraz innych organizacji pozarządowych,
- lokalnych liderów/ek społecznych.

„BĄDŹMY ODPORNI” to szansa na zdrowie psychiczne dla sektora społecznego. Przygotowaliśmy dla Państwa kilka rodzajów bezpłatnych szkoleń i warsztatów – stacjonarnych i online.

W październiku szczególnie chcemy zwrócić Waszą uwagę na ofertę warsztatów zdrowotnych. Budujcie z nami świadomość profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy.

Zdrowie fizyczne:

1. Warsztaty zdrowotne (3h dla 10 osób) dotyczące profilaktyki raka piersi, nauka samobadania, profilaktyka raka szyjki macicy i gospodarka hormonalna. 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 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.

Link do zapisów: <https://forms.gle/YY96o7Her3jKRrin8>

Wolne terminy na październik! (5, 8, 15, 19, 22, 26, 28, 29, 30 października)

Zorganizuj chętne kobiety na spotkanie prozdrowotne!

Zdrowie psychiczne:

2. 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.

Bezpłatny nocleg i wyżywienie.

Link do zapisów: <https://forms.gle/Bgxg7Qbzxcie2sg67>

Najbliższe 2-4.10.2025 – zostały jeszcze 2 wolne miejsca!

3. Trening Regulacji i Rezyliencji online (sesje poranne i wieczorne dla 12 osób): ponad 2 godzinny trening rozwijający umiejętność świadomego korzystania z zasobów ciała i układu nerwowego w celu skuteczniejszego radzenia sobie ze stresem, wzmacniania rezyliencji oraz zapobiegania wypaleniu zawodowemu i aktywistycznemu. Obejmuje dobrowolne medytacje, instrukcje automasażu oraz omawianie konkretnych wyzwań z życia codziennego.

Link do zapisów: <https://forms.gle/45G2LRCmSDf9oGgN8>

Najbliższe sesje – DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA:

08.10.2026 (czwartek) – Sesja poranna od 10:00 do 12:15

08.10.2026 (czwartek) – Sesja wieczorna od 18:30 do 20:45

29.10.2026 (czwartek) – Sesja wieczorna od 18:30 do 20:45

Edukacja i rozwój:

4. Szkolenie 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.

Szkolenie trwa 7,5 godziny i jest prowadzone przez dyplomowanego psychologa.

Link do zapisów: <https://forms.gle/obxd1UyHaDaxek7T8>

Najbliższe terminy:

06.10.2026 (wtorek) – 9:00-15:00 i 15:30-21:30 – Rzeszów STACJONARNY

18.10.2026 (niedziela) – cały dzień – miejsce do ustalenia

Możemy przeprowadzić warsztaty w Waszej siedzibie w dogodnym dla Państwa terminie – nasz personel bezpośrednio dojedzie na miejsce, a my w pełni opłacamy catering. Jeśli są Państwo zainteresowani takim rozwiązaniem, prosimy o kontakt telefoniczny lub maila z propozycją terminu i wkrótce się odezwiemy.

Dane kontaktowe: Fundacja SOS „Życie” Tel.: 17 582 40 60 lub 601 050 954 E-mail: fundacja@sos-zycie.pl

Działanie odbywa się w ramach projektu „Więcej mocy dla PARASOLA” FEPK.07.08-IP.01-0023/25-00 dofinansowane w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Podkarpacia 2021-2027. Organizatorami jest Stowarzyszenie EKOSKOP i Fundacja SOS Życie.