**Realizacja zadania Województwa Śląskiego z zakresu zdrowia publicznego w 2022 r. pn. Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym wśród osób aktywnych zawodowo, realizowanego przez Dąbrowskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Otwarte Serca”**

**DOBROSTAN**

**JAKO CEBULOWY MODEL SZCZĘŚCIA**

**WZMOCNIJ SWÓJ POTENCJAŁ**

**ODKRYJ ZASOBY**

**UKSZTAŁTUJ SWOJE ŻYCIE W POZYTYWNYCH EMOCJACH**

**POCZUJ FLOW**

**Techniki osiągnięcia dobrostanu poznasz podczas BEZPŁATNYCH warsztatów. Oferujemy:**

**WARSZTATY ROZWOJOWE:**

* **ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA – W HARMONII I POCZUCIU WPŁYWU – czy opinia innych ma znaczenie**
* **ASERTYWNOŚĆ W PRACY I W DOMU - złe nawyki a zdrowe, lepsze życie**
* **BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE – BHP zdrowego stylu życia**

**WARSZTATY WYTCHNIENIOWE:**

* **HOLISTIC – dobre samopoczucie a dieta – warsztaty dietetyczne**
* **BĄDŹ JAK DA VINCI – malarstwo intuicyjne – kreatywna podróż duszy**
* **ART. BAG – artystyczna torba, którą sam tworzysz**
* **OXYGEN – kreacja lasu w słoiku**

**TRENINGI MOTYWACYJNE**

* **Indywidualne sesje life coachingowe**
* **Treningi oddechowe z wykorzystaniem Biofeedback**

**Szczegółowe informacje na FB (OtwarteSerca) oraz pod numerem telefonu: 32-2619144**

**ZAJĘCIA**

****

**DZIAŁANIA BĘDĄ REALIOWANE w siedzibie WARSZTATU TERAPII ZAJĘCIOWEJ**

**W DĄBROWIE GÓRNICZEJ**

**DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA 2022 roku**