****

***DOBROSTAN – stan dobra, zapewniający poczucie równowagi, zadowolenia, spokoju wewnętrznego, zaufanie do siebie, swoich umiejętności i kompetencji, wiara w siebie.
 To stan własnej zasobności****.*

***DOBROSTAN JAKO CEBULOWY MODEL SZCZĘŚCIA to:***

*Innowacyjne warsztaty i treningi, które pomogą Ci odnaleźć równowagę w życiu, osiągnąć flow.*

*O naszym dobrostanie decydują trzy warstwy:*

*Wola – wewnętrzna część cebuli, odczucie najbardziej stabilne, często nieświadome*

*Ogólny dobrostan psychiczny – zmienia się pod wpływem okoliczności, świadoma jakość życia, poczucie sensu*

*Zadowolenie z życia – zewnętrzna warstwa cebuli, najbardziej zależna od zmiennych czynników*

*Wg cebulowej teorii szczęścia człowiek jest w stanie nawet po głębokim kryzysie, wrócić do równowagi. Poziom ogólnego zadowolenia zależy od pozytywnego nastawienia do ludzi otaczającego świata.*

*Zwiększenie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego*

***WARSZTATY ROZWOJOWE – 3-godzinne***

*Dla osób aktywnych zawodowo, mające na celu wzmocnić potencjał i odkryć zasoby jednostki
w życiu codziennym, celem łagodzenia skutków przeciążenia pracą i możliwość zachowania równowagi między życiem zawodowym
i osobistym by osiągnąć maksymalny dobrostan.*

* ***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 KREATYWNE – 3-godzinne***

* ***HOLISTIC –*** *wpływ jedzenia na samopoczucie połączone z warsztatami dietetycznymi w podejściu holistycznym*
* ***Bądź jak Da Vinci – malarstwo intuicyjne*** *– kreatywna podróż duszy – metoda samorozwoju poprzez malarstwo – odkryj swoją ekspresję twórczą*

*i poznaj ukryte zasoby – stan kontemplacji i zsynchronizowania półkul mózgowych*

* ***ART.BAG*** *– zainspiruj się, stwórz własny projekt warsztat motywacyjny, relaksacyjny; zajęcia budujące poczucie wpływu na własne życie – tworzysz ręcznie malowaną torbę*
* ***OXYGEN*** *– odkrycie drzemiących*

*w Tobie kreacji, aranżacja własna lasu*

*w słoiku; poznaj własne aspiracje, pozytywne cechy, wycisz emocje*

**

***SESJE INDYWIDUALNE***

* ***LIFE COACHING***

*zajęcia w zakresie zmiany życiowej, samopoznanie, odkrycie talentów, wyzwań i możliwości. Możliwość poprawy funkcjonowania społecznego*

*i pozytywnego spojrzenia na własne życie, kreowanie rozwiązań.*

* ***TRENING ODDECHOWY BIOFEEDBACK***

*nieinwazyjna metoda terapii polegająca na monitorowaniu zmian fizjologicznych organizmu. Dzięki biofeedback lepiej poznasz wpływ myśli i uczuć na fizjologię, dzięki czemu nauczysz się kontrolować te funkcje organizmu, nad którymi w normalnych warunkach nie można zapanować (fale mózgowe/napięcie mięśni). Trening posłuży Ci uspokojeniu, relaksacji, co pomoże poradzić sobie ze stresem
i przeciążeniem organizmu i psychiki
w świecie VUCA.*

******

*Proponowane warsztaty i treningi pozwolą Ci odnaleźć życiową równowagę, nadać swemu życiu sens, rozpocząć zmianę. Pamiętaj, wszystko czego potrzebujesz do szczęścia nosisz w sobie, wystarczy tylko to poczuć*

***12 KROKÓW DO DOBROSTANU***

* *Jeśli czegoś „nie czujesz”- nie rób tego*
* *Mów dokładnie to co masz na myśli*
* *Nie staraj się przypodobać innym*
* *Miej zaufanie do swoich instynktów*
* *Nigdy nie mów źle o sobie*
* *Nie porzucaj swoich marzeń*
* *Nie bój się mówić „nie”*
* *Nie bój się mówić „tak”*
* *Bądź dla siebie dobry*
* *Nie staraj się kontrolować tego na co nie masz wpływu*
* *Trzymaj się z dala od negatywności*
* *Kochaj*

***ZAPISY***

***32-2619144***

***505-146-604***

***wtz@op.pl***

***terminy podane na stronie***



**/wtz.otwarte.serca**

*Wszystkie warsztaty i sesje indywidualne odbywają się*

*w* ***Warsztacie Terapii Zajęciowej „Otwarte Serca” w Dąbrowie Górniczej przy ul Św. Antoniego 107***

**

***DOBROSTAN JAKO CEBULOWY MODEL SZCZĘŚCIA***

realizacja zadania z zakresu zdrowia publicznego

 „Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym wśród aktywnych zawodowo” dla mieszkańców woj. śląskiego*,*

realizowanego przez Dąbrowskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Otwarte Serca”,dofinansowanego z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego



***udział w warsztatach jest BEZPŁATNY***

***realizacja potrwa do 31 października 2022 roku***