



UNIWERSYTECKIE CENTRUM WSPARCIA



JAK OSWOIĆ ZŁOŚĆ I WYKORZYSTAĆ JEJ POTENCJAŁ?

Warsztaty dla studentów i studentek UWM w Olsztynie

W RAMACH WARSZTATÓW, W SPRZYJAJĄCEJ ATMOSFERZE, POCHYLIMY SIĘ NAD JEDNĄ Z PODSTAWOWYCH EMOCJI, KTÓRA NIEZWYKLE CZĘSTO BYWA **NIEDOPUSZCZANĄ**.

- Zastanowimy się nad **przyczynami zaprzeczenia** złości.
- Przyjrzymy się **indywidualnym sposobom** jej odczuwania jednocześnie odróżniając ją od napadów furii, przejawów agresji czy przemocy.
- Skupimy się na jej **potencjale**, sprzyjającemu stawianiu granic i adekwatnemu reagowaniu na ich przekroczenie.
- Przećwiczymy **asertywne wyrażanie złości** w szacunku do siebie i innych.

KIEDY?



MAJ 2023

Szczegóły organizacyjne zostaną podane do 1.04.2023r.

PROWADZĄCA:
dr Joanna Frankowiak

terapeutka, socjoterapeutka,
specjalistka ds.
przeciwdziałania przemocy



FORMULARZ ZGŁOSZENIA*

*wymagany tylko przy pierwszym zgłoszeniu do Ośrodka "Empatia"

ZAPISY

1

Zaloguj się do poczty uniwersyteckiej

2

W temacie wiadomości wpisz: "Złość - warsztaty"

3

Dołącz do wiadomości uzupełniony **FORMULARZ ZGŁOSZENIA***

4

Wyślij zgłoszenie na adres: **EMPATIA@UWM.EDU.PL**



@OsrodekEmpatiaUWM



zagiel.uwm.edu.pl/empatia



UNIWERSYTET
WARMIŃSKO-MAZURSKI
W OLSZTYNIE

Projekt pn. „Żagiel możliwości - model dostępności UWM w Olsztynie”
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego