

# Pewność siebie „Uwierz w Siebie”

Warsztat odbędzie się dnia: 22.XI.2014

Warsztaty przeznaczone są dla wszystkich tych, którzy chcą:

- poznać siebie i swoje mocne strony,
- otworzyć się na kontakty z innymi,
- poczuć się pewniej w różnych sytuacjach życiowych.

W trakcie zajęć będziesz miała okazję do przyjrzenia się sobie i swoim sposobom funkcjonowania wśród ludzi, dowiedzieć się, jak jesteś postrzegana przez innych i popracować nad niektórymi osobistymi trudnościami, które przeszkadzają Ci w byciu sobą i w pełnej realizacji Twojego potencjału. Odkryjesz swoje mocne strony i nauczysz się bardziej pozytywnie patrzeć na siebie, swoją przyszłość oraz innych ludzi.



**Tematyka:**

- Czym jest poczucie własnej wartości i jak je kształtować
- Skąd się bierze niska samoocena
- Jak radzić sobie z lękiem, wstydem, poczuciem porażki i innymi „negatywnymi” stanami emocjonalnymi
- Odkrywanie swoich mocnych stron i budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- Ćwiczenie otwartości i budowanie zaufania do innych
- Asertywność
- Autoprezentacja