

Centrum Misji Afrykańskich
zaprasza na cykl warsztatów psychologicznych

najbliższe spotkanie:

ASERTYWNOŚĆ



03 – 05 czerwca 2022

ASERTYWNOŚĆ - sztuka mówienia "nie"

To umiejętność stawiania granic, będące na wskroś biblijne. Zakłada szacunek i obronę siebie, praw drugiego człowieka oraz jego systemu wartości. Stanowi element zdrowej troski o siebie na trzech płaszczyznach: cielesnej, duchowej i psychicznej.

Na warsztatach:

- *tym, jak być stanowczym, jak nie raniąc, powiedzieć komuś „nie”;*
- *o umiejętności mówienia „nie” sobie, czyli o zdrowej ascezie i umiarze;*
 - *o granicach – postawie pełnej godności i odwagi;*
 - *o sytuacjach, w których asertywność nie jest wskazana.*

Koszt udziału w rekolekcjach

z noclegiem i pełnym wyżywieniem: 360 zł / osoba

w formie dochodzącej (w tym obiad w sobotę i niedzielę): 160 zł / osoba

Szczegóły i zapisy:

Tel. +48 532 689 496 / E-mail: rekolekcje@sma.pl



Prowadzący: ks. dr Tomasz KNOP

Teolog duchowości, nauczyciel akademicki, terapeuta psychodramy, lider bibliodramy, kierownik duchowy, rekolekcjonista, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji w Polskim Towarzystwie Psychiatrycznym, kapelan hospicjum w Częstochowie.