

Harmonogram szkolenia pn. Jesień życia czy wiosna możliwości – jak dbać o jakość życia i budować odporność psychiczną

Miejsce szkolenia: siedziba Regionalnego Centrum Polityki Społecznej
w Łodzi, ul. Snycerska 8
Sala konferencyjna (poziom -1)

Termin: 25 listopada/9 grudnia 2024 r.

09.00 - 11.00 (2h)	Aktywność społeczna - przeciwdziałanie samotności i droga do odnalezienia sensu życia
11.00 – 11.15	Przerwa kawowa
11.15 - 13.15 (2h)	Zrozumieć zmianę - jak przekształcać przeciwności w możliwości
13.15 – 13.30	Przerwa kawowa
13.30 – 15.30 (2h)	Od kryzysu do odporności - jak skutecznie radzić sobie z życiowymi przeciwnościami. Podsumowanie szkolenia

Szkolenie poprowadzi Pani **dr Monika Mularska – Kucharek** - doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii, terapeutka, psycholog w procesie kształcenia, ekspertka ds. rozwoju osobistego osób dojrzałych, trenerka biznesu, prezeska Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości, właścicielka firmy szkoleniowej ART OF TRAINING, wykładowca akademicki, członkini Łódzkiej Rady Pożytku Publicznego, ekspertka komisji konkursowych w Urzędzie Miasta Łodzi, propagatorka pozytywnego myślenia i troski o dobrostan. Autorka książek z zakresu rozwoju osobistego, psychologii pozytywnej i jakości życia, w tym publikacji dedykowanych osobom dojrzałym. W wolnych chwilach pisze wiersze terapeutyczne. Jej mottem są słowa „Nie możesz zmienić całego świata, ale możesz zmienić świat jednej osoby”.