



# Oswoic zmianę



Liczba miejsc jest  
**mocno ograniczona**,  
decyduje kolejność zgłoszeń.

**7 Listopada 2023 r.**  
**ul. Prawocheńskiego 3**

(3 piętro, Sala Sesyjna)

15:30 – 18:30

Zapraszamy **wszystkich** studentów **pierwszego roku**. Warsztat skierowany jest do wszystkich tych, którzy chcą rozpoznać możliwości i oswoić trudności kryjące się za tym, czego właśnie doświadczają.

Podczas warsztatu porozmawiamy o tym:

- ✓ Czym jest zmiana i na jakie dzieli się etapy?
- ✓ Jak odnaleźć się w gąszczu zmian?
- ✓ Jak uruchomić własne zasoby w procesie zmiany?
- ✓ Jak rozpoznać i oswoić pojawiające się emocje?
- ✓ Gdzie szukać wsparcia?