

“Droga do nowej siebie” - bezpłatny warsztat psychologiczny dla migrantek z Ukrainy w Warszawie / “Шлях до нової я” - безкоштовний психологічний семінар для жінок-мігранток з України у Варшаві



Fundacja ADRA Polska i platforma GiveAndGetHelp.com zapraszają kobiety, które uciekły przed wojną w Ukrainie na bezpłatny, całodniowy warsztat psychologiczny, który odbędzie się dzięki dofinansowaniu z DNB Bank Polska 3 i 6 listopada w Warszawie.

Celem warsztatu zatytułowanego „Droga do nowej siebie” jest wsparcie kobiet w poradzeniu sobie z traumą wojenną, powrót do równowagi psychicznej i bycia „tu i teraz” oraz edukacja i wsparcie w odzyskaniu sił psychicznych w realizacji bieżących i przyszłych wyzwań. Warsztat poprowadzą pochodzące z Ukrainy psycholożki Roksana Korulczyk i Yulia Kozhemyakina z platformy [HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com](https://www.helpukraine.giveandgethelp.com), zapewniającej bezpłatne wsparcie psychologiczne i informacyjne przymusowym migrantom z Ukrainy.

Jednodniowy warsztat odbędzie się dwukrotnie, **3 i 6 listopada w Warszawie** w godzinach 9:00 do 17:00 w **Centrum Integracyjnym dla Cudzoziemców (CIC) w Warszawie** zlokalizowanym przy **Al. Szucha 11b lok 1**, prowadzonym przez Fundację ADRA Polska w partnerstwie z organizacją CARE.

Po warsztacie prowadzące będą dostępne przez 1,5 godziny na krótkie, bezpłatne konsultacje psychologiczne dla zainteresowanych, będzie możliwość późniejszej kontynuacji tych konsultacji w formie telefonicznej (również bezpłatnie).

- Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w warsztatach “Droga do nowej siebie”. Są one skierowane do kobiet pragnących uwolnić się od ciężkiego emocjonalnego bagażu, chcących zrozumieć, przez jaki etap życia teraz przechodzą i jak mogą sobie pomóc w sposób praktyczny. Będziemy między innymi pracować na własnych zasobach, budować wewnętrzne poczucie stabilności, zdolność samoregulacji emocji i pewność siebie, które zaprocentują w codziennym życiu naszych uczestniczek, szczególnie w obliczu wyzwań związanych z wojną i migracją - zachęca psycholog Roksana Korulczyk z Fundacji ADRA Polska, współprowadząca warsztaty.

“Droga do nowej siebie” – bezpłatny warsztat psychologiczny dla migrantek z Ukrainy w Warszawie / “Шлях до нової я” – безкоштовний психологічний семінар для жінок-мігранток з України у Варшаві

Zapisy na warsztat przyjmowane są za pośrednictwem linka, maila i telefonu:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=ZP-73qDseU-pZfvtn1SE2Y2Zy-EuJ1ZLuL49N3mrp5pUQkY4TzZPRTI3UEFJMEM1WTVVTFZBODBENC4u>, tel. +48 536 525 155, rkorulczyk@adra.pl. Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Działanie współfinansowane jest ze środków DNB Bank Polska.

Więcej informacji o HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com:

www.HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com

Więcej informacji o Fundacji ADRA Polska: www.adra.pl

Фундація ADRA Polska та платформа GiveAndGetHelp.com запрошують жінок, які втекли від війни в Україні, на безкоштовний психологічний одноденний семінар, який відбудеться завдяки фінансуванню DNB Bank Polska 3 і 6 листопада у Варшаві.

Метою семінару «Шлях до нової я» є підтримка жінок у подоланні травми війни, поверненні душевної рівноваги та перебуванні «тут і зараз», а також освіта та підтримка у відновленні душевних сил у реалізації поточних і майбутніх викликів. Практикум проводитимуть українські психологи Роксолана Корульчик, Олена Козак та Юлія Кожем'якіна з платформи HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com, яка надає безкоштовну психологічну та інформаційну підтримку вимушеним переселенцям з України.

Одноденний семінар проходитиме двічі, **3 та 6 листопада** у Варшаві, з 9:00 до 17:00 в **Інтеграційному центрі для іноземців (СІС) у Варшаві**, що знаходиться на **Al. Szucha 11b lok 1**, яким керує Фундація ADRA Polska у партнерстві з організацією CARE.

Після семінару психологи протягом 1,5 години будуть доступні для коротких безкоштовних психологічних консультацій для бажаючих, а пізніше ці консультації можна буде продовжити в онлайн формі.

- Щиро запрошуємо взяти участь у майстер-класі «Дорога до нової я». Семінар орієнтований на жінок, які хочуть звільнитися від важкого емоційного багажу та зрозуміти, через який етап життя зараз проходять і як можуть допомогти собі практичним шляхом. Ми також працюватимемо над власними ресурсами,

“Droga do nowej siebie” – bezpłatny warsztat psychologiczny dla migrantek z Ukrainy w Warszawie / “Шлях до нової я” – безкоштовний психологічний семінар для жінок-мігранток з України у Варшаві

створюватимемо внутрішнє відчуття стабільності, здатність саморегулювати емоції та впевненість у собі, що допоможе у повсякденному житті наших учасників, особливо перед обличчям викликів, пов’язаних з війною та міграцією – повідомляє психолог Роксолана Корульчик з Фундації ADRA Polska, співведуча семінару.

Реєстрація на семінар приймається через:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=ZP-73qDseU-pZfvtn1SE2Y2Zy-EuJ1ZLuL49N3mrp5pUQkY4TzZPRTI3UEFJMEM1WTVVTFZBODBENC4u> , tel. +48 536 525 155, rkorulczyk@adra.pl.

. Кількість місць обмежена, вирішує порядок надходження заявок. Акцію співфінансує DNB Bank Polska.

Більше інформації про HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com:

www.HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com

Більше інформації про Фундацію ADRA Polska: www.adra.pl