

Studentko Kierunku Aktorstwo! Studencie Kierunku Aktorstwo!

- ▶ **Jesteś wobec siebie zbyt krytyczn_y_a?**
- ▶ **Paraliżuje Cię presja w pracy?**
- ▶ **Chcesz popracować nad swoim poczuciem wartości i samooceną oraz umieć stawiać innym zdrowe granice?**

ZAPRASZAMY NA

WARSZTAT PSYCHOEDUKACYJNY,

na którym będziemy się uczyć,
czym jest adekwatna
samoocena i jak ją budować.

Dodatkowo porozmawiamy o tym:

- czym jest szacunek do samego siebie,
- jak radzić sobie w sytuacjach trudnych (presja, stres, ekspozycja społeczna, porażka etc.),
- jak rozpoznać szanse i zagrożenia, które niosą nasze emocje.

Terminy:

- ▶ 26–27 kwietnia
godziny 10:00 – 18:00
- ▶ 17–18 maja
godziny 10:00 – 18:00

Miejsce:

- ▶ sala gimnastyczna
Akademii Teatralnej

Warsztat prowadzą psychoterapeutki:
Maja Ruszpel i Elżbieta Stawecka

Zapisy pod [linkiem](#)