



**Magiczny  
Kraków**

## **Rozwój osobisty - ciekawe warsztaty dla seniorów**

2018-10-25

**Centrum Aktywności Seniora Dzielnicy I zaprasza na zajęcia warsztatowe z szeroko pojętego rozwoju osobistego dla seniorów. Zajęcia odbywają się w budynku Centrum Młodzieży przy ul. Krupniczej 38 w każdą środę o godz. 9.30 (sala 109, I piętro).**

Cykl zajęć obejmuje zagadnienia związane m.in. z:

- budowaniem poczucia własnej wartości, asertywności oraz komunikowania się ze sobą i innymi
- planowaniem rozwoju poprzez wydobywanie własnego potencjału, zainteresowań, realizacją pasji lub jej poszukiwania
- procesem wyznaczania celów i ich realizacji
- zarządzaniem sobą w czasie
- zmianą nawyków, kształtowaniem pozytywnych, eliminacją negatywnych oraz zmianą blokujących przekonań
- wykorzystaniem map myśli oraz innych narzędzi i technik w codziennym życiu: procesie planowania, zarządzania, rozwoju kreatywności, efektywnej nauki, czytania i zapamiętywania
- aspektami zarządzania finansami- zmianą negatywnych przekonań dotyczących pieniędzy, zarabiania, sposobami na oszczędzanie i zarządzanie budżetem domowym

Szczegóły pod numerem tel.: 12 430 00 15 wew. 243 (w godz. 9.00-13.00)