

„Droga do nowej siebie” – bezpłatny warsztat psychologiczny dla migrantek z Ukrainy w Warszawie

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, 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.

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

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=ZP-73qDseU-pZfvtn1SE2Y2Zy-](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=ZP-73qDseU-pZfvtn1SE2Y2Zy-EuJ1ZLuL49N3mrp5pUQkY4TzZPRTI3UEFJMEM1WTVVTFZBODBENC4u)

[EuJ1ZLuL49N3mrp5pUQkY4TzZPRTI3UEFJMEM1WTVVTFZBODBENC4u](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