

DO WYBORU:
PT. 14.11.25
SB. 15.11.25
NDZ. 16.11.25

ETER
FUNDACJA

OFERTA SZKOLENIOWA



SIŁA KOBIET
BUDUJEMY ODPORNOŚĆ NA STRES

**ZADANIE SIŁA KOBIET - BUDUJEMY ODPORNOŚĆ NA STRES JEST
REALIZOWANE DZIĘKI FINANSOWANIU Z BUDŻETU MIASTA ŁODZI**



SZKOLENIE: **SIŁA KOBIET** **BUDUJEMY ODPORNOŚĆ NA STRES** **7-GODZINNE SZKOLENIE**

ORGANIZATOR:

Fundacja na rzecz szerzenia
kompetencji świadomego i
zdrowego społeczeństwa Eter
Góry Prusinowskie 50
98-240 Szadek
tel.: +48 609 097 221
www: eter.org.pl



Opis szkolenia:

“SIŁA KOBIET – Budujemy Odporność na Stres” to bezpłatne warsztaty przeznaczone dla kobiet mieszkających w Łodzi. Szkolenie oferuje praktyczne narzędzia do radzenia sobie ze stresem, wzmacniania pewności siebie oraz budowania odporności psychicznej. Prowadzone przez terapeutki, warsztaty sprzyjają integracji i tworzeniu sieci wsparcia.

W trakcie szkolenia uczestnicy:

- Poznają skuteczne techniki redukcji napięcia i radzenia sobie ze stresem w pracy i życiu codziennym
- Nauczą się rozpoznawać źródła stresu oraz asertywnie i efektywnie reagować na trudne sytuacje
- Stworzą indywidualny plan budowania odporności psychicznej na najbliższy miesiąc
- Wezmą udział w integracyjnych ćwiczeniach i grach, które sprzyjają budowaniu wspólnoty i zaufania



**FABRYKA
AKTYWNOŚCI
MIEJSKIEJ**

**ETER
FUNDACJA**



CZAS TRWANIA I DATA SZKOLENIA:

Szkolenie trwa 7 godzin, w każdej edycji: 14, 15 oraz 16 listopada 2025.

MIEJSCE SZKOLENIA:

14 listopad – MAL ul. Legionów 20, 10:00 – 17:00

15 listopad – ŁCP ul. Pogonowskiego 34. 12:00 – 19:00

16 listopad – ŁCP ul. Pogonowskiego 34. 11:00 – 18:00

CENA SZKOLENIA:

Zadanie “SIŁA KOBIET – Budujemy odporność na stres”

jest realizowane dzięki finansowaniu z budżetu Miasta Łodzi

Szkolenie jest **całkowicie bezpłatne**, a jego **wartość** rynkowa wynosi 840 zł

Sposób rezerwacji i zapisów:

Osoby zainteresowane udziałem w warsztatach prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy z Fundacją ETER. Skontaktuj się z nami już dziś, aby zapewnić miejsce swojej firmie i zapewnić pracownikom dostęp do tej wyjątkowej, bezpłatnej inicjatywy

Kontakt w sprawie szkolenia

Julia Świątkowska – trenerka prowadząca

e-mail: julia@eter.org.pl

nr tel +48 609 097 221

Zapraszamy do szybkiego kontaktu

liczba miejsc jest ściśle ograniczona!



**FABRYKA
AKTYWNOŚCI
MIEJSKIEJ**

**ETER
FUNDACJA**

