



16 Dni przeciw przemocy wobec kobiet

ZAPRASZAMY NA CYKL WARSZTATÓW

25 listopada, poniedziałek

godz. 17:30 - 20:00

26 listopada, wtorek

godz. 17:30 - 20:00

27 listopada, środa

godz. 17:00 - 18:00

godz. 16:00 - 18:00

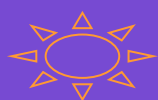
godz. 16:00 - 18:00

2 grudnia, poniedziałek

godz. 17:30 - 20:00

4 grudnia, środa

godz. 17:30 - 20:00



Miejsce: Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
Al. Słowackiego 1c
63-400 Ostrów Wielkopolski

Na wszystkie warsztaty wstęp wolny!

WARSZTAT: Mówię NIE spokojnie i bez lęku – czyli co nieco o asertywności

Zapraszamy kobiety, które chcą nauczyć się wyznaczać granice, w szczerzy sposób wyrażać to co myślą, egzekwować swoje prawa oraz podejmować decyzje nie raniąc przy tym innych osób i siebie.

WARSZTAT: Miłość toksyczna, miłość dojrzała

Kiedy związek staje się toksyczny? Jak nie zagubić siebie w walce o własne potrzeby? Jak zbudować zdrowe trwałe i szczęśliwe relacje? Tego możecie dowiedzieć się na oferowanym warsztacie.

WARSZTAT: prowadzony przez Guerrier – akademia sztuk walki – samoobrona dla kobiet

Samoobrona uczy jak przestać czuć się bezradną i bezbronną. Uczy także, jak reagować na przemoc. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości.

Przyjdź na warsztat pokazowy i przekonaj się sama!



Konsultacje psychologiczne (po wcześniejszej rejestracji telefonicznej - 62 735 51 52)

Konsultacje prokuratorskie — Zachęcamy wszystkie pokrzywdzone przestępstwem przemocy osoby i świadków przemocy do skorzystania z porad

WARSZTAT: Budowanie poczucia własnej wartości – obudź swoją moc

Jakie jest Twoje nastawienie do siebie? Co możesz zrobić dla siebie w tej sprawie? Docień swoją wyjątkowość, niezwykłość, zalety i uroki.

WARSZTAT: Zdrowe relacje finansowe

Jak związać koniec z końcem? Jak wyjść z długów? Jak wydawać? Jak oszczędzać? Jak zarządzać?

Jesteś kobietą z głową pełną takich pytań, a Twój partner „nie pomaga” Ci ich rozwiązać? Trudno o „zdrowe relacje finansowe”?



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ostrowie Wielkopolskim

Al. Słowackiego 1c
tel. 62 735 51 52

63-400 Ostrów Wielkopolski

