



**Zespół Ośrodków Wsparcia**  
Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla  
Ofiar Przemocy w Rodzinie

ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 24, 05-820 Piastów,  
tel. (22) 753-45-56, tel./fax. (22) 723-39-05

## **WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH**

**„Jak tworzyć fajne relacje z innymi ludźmi i z dziećmi” –  
czyli o komunikowaniu się i byciu asertywnym**



**Jeżeli chcesz nauczyć się pozytywnych metod tworzenia relacji z innymi ludźmi  
to ten warsztat jest właśnie dla CIEBIE!!!**

### **Jakie korzyści daje udział w warsztacie?**

- zwiększenie rozumienia powodów swoich dotychczasowych zachowań w relacji z innymi;
- zwiększenie wiedzy na temat skutecznego porozumiewania się z innymi ludźmi;
- wzrost umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji u siebie i u innych;
- ćwiczenie umiejętności wyrażania swoich emocji i potrzeb;
- poznanie sposobów radzenia sobie z własnymi uczuciami i myślami w sytuacjach trudnych;
- wsparcie i możliwość skorzystania z doświadczeń innych osób.

Warsztat odbędzie się w dniach: **22 – 23.10.2022** w godz. **09.00-17.00**

Wcześniejsze zapisy pod numerem: **22 753 45 56**

Warsztaty bezpłatne. Ilość miejsc ograniczona!!!