

JESIENNY CYKL ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z EMOCJAMI: PROWADZENIE MIROSŁAWA BRAUNER



Data wydarzenia

07-10-2026 17:00 - 07-10-2026 18:30

Miejsce

Lubiteka, Lubliniec, ul. Sportowa 3

Wstęp

WSTĘP WOLNY!!

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

<http://www.biblioteka.lubliniec.pl/>

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia Lubiteka

Zapraszamy na cykl 4 spotkań, podczas których przyjrzymy się emocjom z większą uważnością, spokojem i ciekawością. Bez oceniania – za to z próbą lepszego zrozumienia siebie. ☐☐

☐☐ Pierwsze spotkanie: 07.10.2026 (środa)

☐ godz. 17.00

♥ „EMOCJE – POZNAJMY SIĘ”

Spotkanie poprowadzi Mirosława Brauner z Fundacji Klucz do Dobrych Relacji.

☐ Czym właściwie są emocje?

☐ Po co ich potrzebujemy?

☐ Dlaczego pojawiają się nawet wtedy, kiedy wcale ich nie chcemy?

Podczas pierwszego spotkania spróbujemy poznać emocje bliżej i lepiej zrozumieć ich rolę w naszym życiu. Zamiast z nimi walczyć czy je oceniać – zaczniemy od ich zauważenia i zrozumienia. ☐

☐ Lubiteka, Lubliniec, ul. Sportowa 3

Zapraszamy wszystkich, którzy chcą lepiej poznać siebie, swoje reakcje i emocje oraz znaleźć więcej spokoju w codziennym życiu. ☐

#Lubiteka #ZaprzyjaźnijSięZEmocjami #Emocje #PoznajmySię
#KluczDoDobrychRelacji #RozwójOsobisty #Uważność #DobreRelacje
#JesieńWLubitece #Lubliniec #SpotkanieWLubitece #DbamOSiebie

Pozostałe wydarzenia

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)