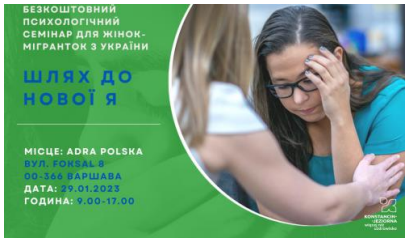
**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

# Bezpłатny warsztat psychologiczny dla migrantek z Ukrainy

2023-01-23




**„Droga do nowej siebie" – pod takim hasłem w najbliższą niedzielę (29 stycznia) odbędzie się w Warszawie bezpłatny warsztat dla migrantek z Ukrainy uciekających przed wojną. Obowiązują zapisy. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.**

Warsztat dla kobiet pt. „Droga do nowej siebie” poprowadzą pochodzące z Ukrainy psycholożki z platformy HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com, zapewniającej bezpłatne wsparcie psychologiczne i informacyjne przymusowym migrantom z Ukrainy. Jednodniowe spotkanie odbędzie się 29 stycznia (niedziela) w godz. 9.00–17.00 w budynku przy ul. Foksal 8 w Warszawie.

## Pomóc sobie

Warsztat skierowany jest do kobiet, przymusowych migrantek z Ukrainy, które chcą zrozumieć przez jaki etap życia teraz przechodzą i jak mogą sobie pomóc w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu i odnalezieniu się w nowej rzeczywistości. Specjaliści wskażą konkretne metody pracy nad własnymi emocjami oraz pokażą jak na nowo budować poczucie wewnętrznej stabilności i pewności siebie. Po spotkaniu, przez półtorej godziny, będzie także możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych, a w późniejszym terminie także w formie telefonicznej (również bezpłatnie).

## Obowiązują zapisy

Warsztat psychologiczny jest organizowany przez Fundację ADRA Polska i platformę GiveAndGetHelp.com. Obowiązują zapisy – mailowo (rkorulczyk @ adra [dot] pl) lub telefonicznie (+48 536 525 155). Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Więcej informacji dostępnych jest na stronie: HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com.

---

**Підтримка полягатиме на подоланні травми війни, поверненні душевної рівноваги та перебуванні «тут і зараз», а також психоедукація та підтримка у відновленні душевних сил. Це головна мета наступних психологічних семінарів, а також наступного, який відбудеться 29 січня, в якому візьмуть участь українські біженці, які проживають у Варшаві та околицях. Ще є вільні місця.**

Майстер-клас для жінок «Шлях до нової Я» проведуть українські психологи з платформи HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com, яка надає безкоштовну психологічну та інформаційну підтримку вимушеним переселенцям з України. Одноденний семінар відбудеться 29 січня 2023 р. у Варшаві, з 9:00 до 17:00 в Будинку на вул. Foksal 8.

Після семінару психологи протягом 1,5 години будуть доступні для коротких безкоштовних психологічних консультацій для бажаючих, а пізніше ці консультації можна буде продовжити в онлайн формі (також безплатно). – Щиро запрошуємо взяти участь у майстер-класі «Шлях до нової я». Семінар

орієнтований на жінок, які хочуть звільнитися від важкого емоційного багажу та зрозуміти, через який етап життя зараз проходять і як можуть допомогти собі практичним шляхом. Ми також працюватимемо над власними ресурсами, створюватимемо внутрішнє відчуття стабільності, здатність саморегулювати емоції та впевненість у собі, що допоможе у повсякденному житті наших учасників, особливо перед обличчям викликів, пов’язаних з війною та міграцією – повідомляє психолог Роксолана Корульчик з Фундації ADRA Polska, співведуча семінару.

Реєстрація на семінар приймається через: tel. +48 536 525 155, rkorulczyk  adra [dot] pl. Кількість місць обмежена, вирішує порядок надходження заявок. Семінар психологічний є організований Фундацією ADRA Polska та через платформу GiveAndGetHelp.com завдяки фінансуванню DNB Bank Polska.

Більше інформації про HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com: www.HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com
Більше інформації про Фундацію ADRA Polska: www.adra.pl

---

**Adres źródłowy:** https://www.konstancinjeziorna.pl/news/bezplatny-warsztat-psychologiczny-dla-migrantek-z-ukrainy