

Rekolekcje

EMOCJE

Uczucia

Czym są?

Jak sobie z nimi radzić?

Jak nimi zarządzać?

9-11 września 2022



Wiemy jak ważną rolę pełnią emocje i uczucia w naszym życiu. Wiele razy nam pomagają, ale też często sprawiają wiele kłopotów. Dlatego czasami je ujawniamy, a czasami ukrywamy. Do niektórych się przyznajemy, do innych nie. Bez względu na to, uczucia i emocje mają ogromny wpływ na nasze działanie, nasze relacje, a nawet na nasze zdrowie.

 Prowadzą:
Beata Słoka,
ks. Wojciech Ignasiak

Informacje i zapisy:

Ośrodek

Profilaktyczno-Szkoleniowy
im. ks. Franciszka Blachnickiego
ul. Gawronów 20,
40-527 Katowice Brynów

e-mail: kontakt@osrodek-bryn timer.pl

Tel.: (32) 205 39 22; 509 963 356

Co robić aby nasze emocje i uczucia dobrze służyły nam i naszym relacjom, zamiast szkodzić?

Jak panować nad emocjami, zamiast pozwalać żeby miały nad nami władzę?
Czym są emocje a czym uczucia i skąd się biorą?

Jak je rozpoznawać i nazywać?
Kiedy ujawniać swoje uczucia, a kiedy nie?

Jaki związek ma wiara z uczuciami i emocjami?