

25/01/2023 11:16, aktualizacja: 27/01/2023 11:25 | Zamieścił: Urszula Sabak, Autor: ADRA Polska

## Ромос психологична для uchodźców z Ukrainy / Біженці з України отримають безкоштовну психологічну підтримку у Варшаві



Autor: ADRA Polska

Warsztat dla kobiet pt. „Droga do nowej siebie” poprowadzą 29 stycznia pochodzące z Ukrainy psycholożki z platformy HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com, zapewniającej bezpłatne wsparcie psychologiczne i informacyjne przymusowym migrantom z Ukrainy. / **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.**

Jednodniowy warsztat odbędzie się **29 stycznia 2023** w godz. od 9:00 do 17:00, w budynku przy **ul. Foksal 8 w Warszawie**.

Po spotkaniu prowadzące będą dostępne przez 1,5 godziny na krótkie, bezpłatne konsultacje psychologiczne dla zainteresowanych, będzie możliwość późniejszej kontynuacji tych konsultacji w formie telefonicznej (również bezpłatnie).

– Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w warsztatach "Droga do nowej siebie". Są one skierowane do kobiet pragnących uwolnić się od ciężkiego emocjonalnego bagażu, chcących zrozumieć, przez jaki etap życia teraz przechodzą i jak mogą sobie pomóc w sposób praktyczny. Będziemy między innymi pracować na własnych zasobach, budować wewnętrzne poczucie stabilności, zdolność samoregulacji emocji i pewność siebie, które zaprocentują w codziennym życiu naszych uczestniczek, szczególnie w obliczu wyzwań związanych z wojną i migracją – zachęca psycholog **Roksana Korulczyk** z Fundacji ADRA

Polska, współprowadząca warsztaty.

Zapisy na warsztat przyjmowane są za pośrednictwem maila i telefonu: tel. +48 536 525 155, [rkorulczyk@adra.pl](mailto:rkorulczyk@adra.pl). Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

Warsztat psychologiczny jest organizowany przez Fundację ADRA Polska i platformę GiveAndGetHelp.com, dzięki dofinansowaniu z DNB Bank Polska.

[Więcej informacji o HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com](#)

[Więcej informacji o Fundacji ADRA Polska](#)

**Fundacja ADRA Polska** – powstała w 2009 roku dobroczynna organizacja pożytku publicznego. Jest lokalną polską organizacją charytatywną należącą do międzynarodowej sieci ADRA, działającej obecnie w ponad 100 krajach świata. Jej celem jest pomoc ludziom w potrzebie, poprzez działania z obszaru edukacji, zdrowia, organizowania źródeł utrzymania oraz pomoc rozwojową i humanitarną w rejonach dotkniętych kataklizmami. Międzynarodowy charakter organizacji pozwala jej działać szybko i efektywnie. Fundacja od pierwszego dnia wojny w Ukrainie wspiera ofiary, organizując transporty humanitarne i ewakuacje. Fundacja ADRA Polska przy wsparciu organizacji CARE prowadzi także 43 schroniska dla uchodźców z Ukrainy i Centra Integracyjne dla Cudzoziemców, zlokalizowane w Bydgoszczy, Warszawie, Lublinie i Zielonej Górze. Dodatkowo ADRA prowadzi HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com – platformę z telefonem wsparcia oraz całodobowym czatem, oferującą pomoc psychologiczną i informacyjną. Więcej informacji na [adra.pl](http://adra.pl) oraz [HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com](http://HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com).

---

**Майстер-клас для жінок «Шлях до нової Я» проведуть українські психологи з платформи [HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com](http://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.pl](mailto:rkorulczyk@adra.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](#)

Більше інформації про Фундацію ADRA Polska

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)