

# Szkolenia pn. „Trening antystresowy”

Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi serdecznie zaprasza przedstawicieli podmiotów i organizacji senioralnych (stowarzyszenia, fundacje, organizacje kościelne, utw, rady seniorów, itp.) do udziału w **szkoleniach pn. „Trening antystresowy”**, które odbędą się w dniach **6 i 7 lipca 2022 r.**, w godzinach od 10.00 do 14.30 w siedzibie Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi (Sala Konferencyjna, poziom: - 1), ul. Snycerska 8. **Treść obu szkoleń jest taka sama.** Prosimy o zabranie ze sobą maty do ćwiczeń lub koca.

**Celem szkolenia jest:** lepsze diagnozowanie czynników nadmiernie stresujących w życiu codziennym, świadomość odpowiedzialności własnej za nadmierne napięcie, doświadczenie rozluźnienia oraz podejmowanie działań wspierających w codziennym funkcjonowaniu.

Koszt związany z organizacją szkolenia zostanie pokryty z budżetu województwa - Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi. Po stronie uczestników pozostają koszty dojazdu do miejsca szkolenia.

Osoby chętne do udziału w szkoleniu zapraszamy do przesłania skanu wypełnionego formularza zgłoszeniowego, na adres mailowy: [m.kaczmarczyk@rcpslodz.pl](mailto:m.kaczmarczyk@rcpslodz.pl), w terminie do dnia **1 lipca 2022 r.** **Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.** Z jednego podmiotu można zgłosić maksymalnie 2 osoby na każdy z terminów.

Organizator zastrzega sobie, **że wszelkie działania związane z organizacją szkolenia będą wykonywane przy uwzględnieniu obowiązujących w chwili ich wykonywania nakazów, zakazów i ograniczeń wprowadzanych w związku z obowiązującym stanem epidemii lub zagrożenia epidemiologicznego wywołanego zakażeniami wirusem SARS-CoV-2.**

W razie pytań prosimy o kontakt z p. Marią Kaczmarczyk - tel. 42 203 48 25.