**„Wypalenie i stres w działaniach społecznych – jak działać skutecznie i w równowadze” – OWES Ełk zaprasza na szkolenie online**

Działamy i jesteśmy skuteczni, ale też coraz bardziej zmęczeni w poczuciu, że w tym pozytywnym zamieszaniu, gdzieś zostały pominięte nasze potrzeby. Dużo spraw, mało ludzi, mało pieniędzy. Ciągle mówimy, że wokół nas jest za mało zaangażowanych a jednocześnie nie myślimy o tym, że mimo wszystko z taką łatwością potrafimy brać więcej i więcej na siebie. Skuteczność działania to nie tylko świat w którym przebywamy, ale również ten, który potrzebujemy rozpoznać w sobie. Zobaczyć co nas pcha do przodu, co motywuje, gdzie warto powiedzieć sobie stop oraz jak zadbać o swoją własną regenerację. Na szkoleniu przyjrzymy się temu światu oraz zobaczymy co jest fundamentem naszych działań, w jakim stylu to robimy oraz poćwiczymy w jaki sposób zadbać o siebie, o wyznaczanie granic, o skuteczne działanie nie tylko do pierwszego wypalenia, ale na dłużej.

**Temat szkolenia:**

„Wypalenie i stres w działaniach społecznych – jak działać skutecznie i w równowadze”

**Termin i miejsce:**

05-06.12.2020 (sobota, niedziela)

Szkolenie odbędzie się online na platformie ZOOM

**Czas trwania szkolenia:**

5 grudnia godz. 9.00-16:00 (z przerwami), 6 grudnia godz. 9:00-16.00 (z przerwami)

**Grupa odbiorców szkolenia:**

Szkolenie skierowane jest do wszystkich osób, w tym działaczy organizacji pozarządowych, które zastanawiają się nad własną działalnością w obszarze ekonomii społecznej. Zapraszamy również osoby bezrobotne i grupy nieformalne, które szukają swojej drogi zarobkowej, chciałyby rozpocząć działalność gospodarczą lub chcą się dowiedzieć więcej o ekonomii społecznej.

**Tryb zgłoszeń:**

Aby się zgłosić należy do dnia **01.12** **br. (do godziny 16.00)**wysłać formularz zgłoszeniowy dostępny poniżej:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe3ud5CfINll7gvPN1whZw7zJ0OyVWDbd4vgPX13OFJe8s1qQ/viewform?usp=sf_link>

O udziale w szkoleniu decyduje potwierdzenie od Organizatora.

Osoby zakwalifikowane na szkolenie otrzymają na e-maila do wypełnienia deklarację uczestnictwa w projekcie „Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej w Ełku” (jeśli nie wypełniali jej wcześniej). Odesłanie skanu na e-maila: paulina.muklewicz@adelfi.pl będzie warunkiem uczestnictwa w szkoleniu.

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

W razie dodatkowych pytań lub niejasności związanych ze szkoleniem prosimy o kontakt z Pauliną Muklewicz, tel. 504-660-490.