

## Шановні українці!

### Запрошуємо вас на підтримуючі та розвиваючі зустрічі «ВСІ СВОЇ»

**Коли ми далеко від рідних домівок, так важливо відчувати підтримку, розуміти, що ми не одні, що в кожного є майбутнє, не втратити змогу планувати та мріяти.**

Ми пропонуємо серію зустріч, на яких ви навчитесь методам піклування про свій психологічний стан, зрозумієте психологічні особливості, які виникають під час великого психологічного навантаження у дорослих та дітей, навчитесь та попрактикуєтесь новим комунікативним технікам, отримаєте мотиваційний заряд, зможете знайти відповіді на свої запитання.

Зустрічі проводить «Comin» міста Нітра спільно з Slovenská humanitná rada.

**4/06/22 10:00-12:00**

#### «Психологія війни»

На майстер-класі ви дізнаєтесь:

1. Як стрес впливає на нас або емоції, які ми найчастіше можемо відчувати
2. Тестування на визначення рівня стресу
2. Стадії прийняття неминучого, цикли зміни настрою або що з нами відбувається зараз
4. Техніки повернення до зони стійкості та інші техніки
5. Відповіді на питання

Вхід до заходу вільний.

Адреса: K7 Štefánikova trieda 4/7, 949 01 Nitra

**11/06/22 10:00-12:00**

#### «Обережно – діти!» 😊

На майстер-класі ви дізнаєтесь:

1. Реакція дітей на стресову ситуацію
2. Корисні дії зі сторони батьків
3. 4 типи особистості – хто з ким та як уживається
4. Секрети взаємодії з кожним представником кольорових особистостей
5. Відповіді на питання

Вхід до заходу вільний.

Адреса: K7 Štefánikova trieda 4/7, 949 01 Nitra

## **Шановні українці!**

### **Запрошуємо вас на підтримуючі та розвиваючі зустрічі «ВСІ СВОЇ»**

**Коли ми далеко від рідних домівок, так важливо відчувати підтримку, розуміти, що ми не одні, що в кожного є майбутнє, не втратити змогу планувати та мріяти.**

Ми пропонуємо серію зустріч, на яких ви навчитесь методам піклування про свій психологічний стан, зрозумієте психологічні особливості, які виникають під час великого психологічного навантаження у дорослих та дітей, навчитесь та попрактикуєтесь новим комунікативним технікам, отримаєте мотиваційний заряд, зможете знайти відповіді на свої запитання.

Зустрічі проводить «Comin» міста Нітра спільно з Slovenska humanitna rada.

**18/06/22 10:00-14:00**

#### **«ДНК Українців»**

Фасилітаційна зустріч, на якій кожен відчує свою силу, внутрішні та зовнішні ресурси, силу України, яка допомагає нам. Кожен наростить крила на нашій зустрічі!

*Вхід за попередньою реєстрацією за номером +947912576 (20 місць).*

Адреса: K7 Štefánikova trieda 4/7, 949 01 Nitra

**25/06/22 10:00-12:00**

#### **«Спілкування без стресу»**

На майстер-класі ви дізнаєтесь:

1. Як казати про свої потреби та не псувати стосунки
2. Метод ненасильницької комунікації
3. 4 етапи донесення інформації
4. Емпатія – важливий чинник в суспільстві
5. Відповіді на питання

Вхід до заходу вільний.

Адреса: K7 Štefánikova trieda 4/7, 949 01 Nitra

Milí Ukrajinci!

Pozývame vás na stretnutia podpory a rozvoja „VŠETCI SVOJI“.

*Keď sme ďaleko od domova, je také dôležité cítiť podporu, pochopiť, že nie sme sami, že každý má budúcnosť, nestratiť možnosť plánovať a snívať.*

Ponúkame sériu stretnutí, na ktorých sa dozviete, ako sa starať o svoj psychický stav, pochopíte psychické špecifiká, ktoré vznikajú pri vysokej psychickej záťaži u dospelých a detí, naučíte sa a precvičíte si nové komunikačné techniky, získate motivačný náboj, nájdete odpovede na svoje otázky. **Stretnutie organizuje „COMIN“ mesto Nitra spolu so Slovenskou humanitnou radou.**

#### **4. 6. 2022 10:00-12:00**

„Psychológia vojny“

V majstrovskej triede sa naučíte:

1. Ako na nás vplýva stres alebo emócie, ktoré môžeme najčastejšie pociťovať
2. Testovanie na zistenie úrovne stresu
2. Etapy akceptovania nevyhnutného, cykly zmien nálad alebo toho, čo sa s nami deje teraz
4. Techniky návratu do zóny stability a iné techniky
5. Odpovede na otázky

Adresa: K7 Štefánikova trieda 4/7, 949 01 Nitra

#### **11. 6. 2022 10:00-12:00**

„Pozor - deti!“ 😊

V majstrovskej triede sa naučíte:

1. Reakcia detí na stresovú situáciu
2. Užitočné kroky zo strany rodičov
3. 4 osobnostné typy – kto s kým vychádza a ako
4. Tajomstvá interakcie s každým predstaviteľom farebných osobností
5. Odpovede na otázky

Adresa: K7 Štefánikova trieda 4/7, 949 01 Nitra

#### **18. 6. 2022 10:00 - 14:00**

„DNA Ukrajincov“

Facilitačné stretnutie, kde každý pocíti svoju silu, vnútorné a vonkajšie zdroje, silu Ukrajiny, ktorá nám pomáha. Na našom stretnutí každému narastú krídla!

Vstup po predchádzajúcej registrácii na číslo +947912576 (20 miest).

Adresa: K7 Štefánikova trieda 4/7, 949 01 Nitra

#### **25. 6. 2022 od 10:00 do 12:00**

„Komunikácia bez stresu“

V majstrovskej triede sa naučíte:

1. Ako sa porozprávať o svojich potrebách a nepokaziť si vzťah
2. Metóda nenásilnej komunikácie
3. 4 fázy oznamovania informácií
4. Empatia je dôležitým faktorom v spoločnosti
5. Odpovede na otázky

Vstup na udalosť je voľný.

Adresa: K7 Štefánikova trieda 4/7, 949 01 Nitra