

REKOLEKCJE dla ZMĘCZONYCH ŻYCIEM

12-14 grudnia 2025

Dlaczego jesteśmy przemęczeni? Co oznacza stan wypalenia?
Czym grozi wypalenie w naszych najważniejszych aktywnościach?
W jaki sposób doprowadzamy się do przeciążenia i zniechęcenia?
Jak zarządzać sobą, żeby nie doprowadzić do wypalenia?
Jak opiekować się sobą, kiedy już jesteśmy przeciążeni i wypaleni?
W jaki sposób dbanie o siebie i opiekowanie się sobą
wynika z przykazania miłości?



Na rekolekcje zapraszamy
wszystkich, którzy:

- pełnią role związane z odpowiedzialnością za inne osoby,
 - czują się przeciążeni obowiązkami,
- mają skłonność do funkcjonowania ponad swoje siły,
 - nie potrafią odpoczywać,
- nie dają sobie prawa do zadbania o samych siebie,
- zawsze pomagają innym, lecz nie doświadczają wzajemności,
- czują, że dotknęło ich wypalenie w pracy zawodowej, w domu, w relacjach.



Prowadzą:
psycholog 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-brynow.pl tel.: (32) 205 39 22; 509 963 356

Ze względu na specyfikę pracy w Ośrodku prosimy o kontakt głównie na e-mail!