

Warsztaty o asertywności przy kawie i ciasteczku

15 września 2025 w Klubie Seniora w Zagnańsku odbyły się wyjątkowe warsztaty, podczas których uczestnicy mieli okazję zgłębić tajniki asertywności – sztuki mówienia “tak” i “nie” w zgodzie z samym sobą.

W miłej atmosferze, przy filiżance kawy i kawałku ciasta, rozmawialiśmy o tym, jak wyrażać swoje potrzeby i emocje w sposób spokojny, ale stanowczy. Było dużo praktycznych ćwiczeń, przykładów z życia codziennego i inspirujących dyskusji.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za aktywność i otwartość. To spotkanie pokazało, że nauka i rozwój osobisty towarzyszą nam na każdym etapie życia – a w dobrym towarzystwie smakują jeszcze lepiej!

Anna Sobczyk Żak - Organizator Społeczności Lokalnej
