



## Warsztat psychologiczno-biblijny

### Czego się boisz? Jak pokonać lęk?

**1 października (sobota), godz. 10.00- 16.00**

Prowadzenie: **IRENA NEUMUELER**

#### **Cele:**

- Warsztat pozwoli Ci nazwać twoje lęki, określi ich pochodzenie, rozpoznać o czym cię informują oraz określić ich skutki.
- Oddzielisz uczucie lęku, od lęku paraliżującego na płaszczyźnie duchowej.
- Poznasz co Biblia mówi o lęku: jak lęk działa na umysł i duszę oraz jak wyzwolić się z lęku.
- Określisz nowe, twórcze zachowania w sytuacji uczucia lęku.
- Nauczysz się jak oswoić uczucie lęku i podejmować decyzje i działania pomimo lęku na wzór biblijnej Estery i Eliasza.
- Nauczysz się racjonalizować uczucie lęku, aby otworzyć się na miłość Bożą, która jest większa od lęku.
- W sytuacji paraliżującego lęku, który obezwładnia i prowadzi do depresji poznasz, jak pozbyć się lęku.

#### **Dla Kogo?**

Kobiety i mężczyźni w każdym wieku, którzy chcą nauczyć się panować nad uczuciem lęku; którym lęk utrudnia lub uniemożliwia podejmowanie decyzji, ogranicza aktywność, powoduje bezradność, jest przyczyną wycofania.

**MIEJSCE:** Kraków, Zespół Szkół Sióstr Nazaretanek ul. M. B. Wysłouchów 28

#### **ZAPISY:**

sekretariat szkoły -telefonicznie 12 654 15 03 mailowo [sekretariat@szkolanazaret.pl](mailto:sekretariat@szkolanazaret.pl)  
lub osobiście/

Koszt : 30 zł

Ilość miejsc ograniczona!