

## **Warsztaty z psychologiem w Klubie Integracji Społecznej**

W ramach aktywizacji społecznej uczestnicy Klubu Integracji Społecznej w Dębicy w dniu 28 września 2023r. wzięli udział w spotkaniu z psychologiem.

---

Spotkanie to dotyczyło umiejętności rozwijania samoświadomości, przyjrzenia się własnym emocjom, budowania poczucia własnej wartości oraz podnoszenia samooceny i wiary w siebie.

Podczas spotkania z psychologiem nastąpiło przeprowadzenie diagnozy specyficznych dla uczestników/ uczestniczek barier psychologicznych, które uniemożliwiają lub utrudniają efektywne funkcjonowanie społeczne i zawodowe. Uczestnicy poznali swoje ograniczenia, przyjrzeni się im głębiej aby móc nad nimi dalej pracować.