

## «Шлях до нової я» - безкоштовний психологічний семінар для жінок-мігранток з України у Варшаві

Фундація ADRA Polska та платформа GiveAndGetHelp.com запрошують жінок, які втекли від війни в Україні, на безкоштовний психологічний одноденний семінар, який відбудеться завдяки фінансуванню DNB Bank Polska 3 і 6 листопада у Варшаві.

---

Метою семінару «Шлях до нової я» є підтримка жінок у подоланні травми війни, поверненні душевної рівноваги та перебуванні «тут і зараз», а також освіта та підтримка у відновленні душевних сил у реалізації поточних і майбутніх викликів. Практикум проводитимуть українські психологи Роксолана Корульчик, Олена Козак та Юлія Кожем'якіна з платформи [HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com](https://www.helpukraine.giveandgethelp.com), яка надає безкоштовну психологічну та інформаційну підтримку вимушеним переселенцям з України.

Одноденний семінар проходитиме двічі, **3 та 6 листопада** у Варшаві, з 9:00 до 17:00 в **Інтеграційному центрі для іноземців (CIC) у Варшаві**, що знаходиться на **Al. Szucha 11b lok 1**, яким керує Фундація ADRA Polska у партнерстві з організацією CARE.

Після семінару психологи протягом 1,5 години будуть доступні для коротких безкоштовних психологічних консультацій для бажаючих, а пізніше ці консультації можна буде продовжити в онлайн формі.

- Щиро запрошуємо взяти участь у майстер-класі «Дорога до нової я». Семінар орієнтований на жінок, які хочуть звільнитися від важкого емоційного багажу та зрозуміти, через який етап життя зараз проходять і як можуть допомогти собі практичним шляхом. Ми також працюватимемо над власними ресурсами, створюватимемо внутрішнє відчуття стабільності, здатність саморегулювати емоції та впевненість у собі, що допоможе у повсякденному житті наших учасників, особливо перед обличчям викликів, пов'язаних з війною та міграцією – повідомляє психолог Роксолана Корульчик з Фундації ADRA Polska, співведуча семінару.

Реєстрація на семінар приймається через:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=ZP-73qDseU-pZfvtn1SE2Y2Zy-Euj1ZLuL49N3mnp5pUQkY4TzZPRTI3UEFJMEM1WTVVTFZBODBENC4u> , tel. +48 536 525 155, rkorulczyk@adra.pl.

Кількість місць обмежена, вирішує порядок надходження заявок. Акцію співфінансує DNB Bank Polska.

Більше інформації про [HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com](https://www.helpukraine.giveandgethelp.com)

Більше інформації про Фундацію ADRA Polska: [www.adra.pl](http://www.adra.pl)