



**FUNDACJA PARK**  
KAPITAŁ SPOŁECZNY I ROZWOJ PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

**„WSPIERAMY ŚWIAT W SPEKTRUM MIŁOŚCI”**

**ZAPROSZENIE**

**do udziału w spotkaniach grupy wsparcia dla osób w spektrum autyzmu  
oraz osób wspierających.**

Fundacja Park zaprasza zainteresowane osoby będące w spektrum autyzmu oraz osoby wspierające i będące w relacjach, na spotkania grupy wsparcia, oparte na wymianie doświadczeń, poszukiwaniu rozwiązań, zgłaszaniu potrzeb edukacyjnych.

**Spotkanie odbędzie się w trybie on line, 16 czerwca br., w godz. 18:00 – 19:30.**

**W spotkaniu uczestniczyć będzie pani Martyna Broda, która poprowadzi webinar pn. „mądre wspieranie siebie i osób w koło w kontekście wyzwań związanych z dziećmi i młodzieżą ze spektrum autyzmu”.**

**Program:**

1. Co rozróżnia ludzi odpornych psychicznie od tych, którzy ciężko znoszą trudne sytuacje - poszerzanie strefy wpływu.  
(rozmowa o tym, że choć możemy się różnić typem osobowości i wrażliwością to każda mądra osoba w sytuacjach trudnych może korzystać ze strategii i narzędzi, które daje nam nauka, szczególnie nowoczesna wiedza o psychologii pozytywnej - te narzędzia są stosowane w sporcie profesjonalnym, armii, uczy się ich managerów, tak więc wszystkich osób w dużej ekspozycji na stres, to narzędzia po które każdy może sięgnąć jeśli je zna i nauczyciel i opiekun osoby chorej.)
2. Proste aplikowalne metody dla ciała - łapanie kontaktu ze sobą:
  - ćwiczenia oddechowe
  - uważność
3. Proste metody dla głowy:
  - co to znaczy prawdziwa praktyka wdzięczności
  - dialog wewnętrzny - ćwiczenia praktyczne
4. Mądre dbanie o siebie to nasz obowiązek i przywilej - plan wdrożenia

**Wszystkie zainteresowane osoby prosimy o zgłoszenie chęci udziału w spotkaniu poprzez wysłanie informacji z nr telefonu i adresem mailowym na adres: [fundacja@fundacja-park.pl](mailto:fundacja@fundacja-park.pl)**

**Po otrzymaniu zgłoszenia prześlemy link do spotkania.**

**Zespół Fundacji Park**