**BEZPŁATNE WARSZTATY DLA PRACOWNIKÓW POWIATOWYCH URZĘDÓW PRACY**



Wojewódzki Urząd Pracy w Zielonej Górze zaprasza pracowników Powiatowych Urzędów Pracy na bezpłatne warsztaty: **„Arteterapia sposobem na stres”**

**Miejsce:** Oddział Zamiejscowy WUP - Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wlkp.,   
ul. Kombatantów 34, VIII piętro

**Termin**: 23 – 25 kwietnia 2014r. (3 dni - w godzinach od 1000 do 1400)

Warsztat poprowadzi: Bożena Sumińska, doradca zawodowy – Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wlkp.

**Cel:** stworzenie odpowiednich warunków wypoczynku, sprzyjających nabraniu nowych sił pomocnych  w przezwyciężaniu stresu i rozładowaniu emocji. Arteterapia pozwala na:

- rozwijanie własnych działań twórczych

- uzewnętrznienie świata własnych przeżyć i odczuć

- wielozmysłowe postrzeganie świata

- poznawanie innych – zmiana optyki widzenia swoich problemów

- relaks, przyjemność, odpoczynek

- rozładowanie stresów i napięć.

Najważniejsza jest jednak radość tworzenia (malując, rysując, bawiąc się kolorem), bez oceniania i bez potrzeby posiadania specjalnych talentów, czy umiejętności.

**UDZIAŁ W WARSZTATACH JEST BEZPŁATNY!!!**

Wojewódzki Urząd Pracy w Zielonej Górze nie pokrywa kosztów dojazdu uczestników warsztatów.

Zgłoszenie do udziału w 3-dniowych warsztatach (formularz zgłoszeniowy w załączniku) prosimy przesłać   
do 18 kwietnia 2014r. na adres e-mail: [b.suminska@wup.zgora.pl](mailto:b.suminska@wup.zgora.pl)

Ilość miejsc jest ograniczona (16 osób), dlatego o udziale w warsztatach decydować będzie kolejność zgłoszeń!!!

Więcej informacji można uzyskać pod nr tel. **Bożena Sumińska 95 722 80 25**