**Rozwój osobisty dla kobiet doświadczających przemocy**

Zapraszamy do wzięcia udziału w bezpłatnym projekcie, który ma na celu rozwój osobisty kobiet doświadczających przemocy w bliskich relacjach pod nazwą „Rozwinąć skrzydła”.

Uczestniczki w ramach projektu będą miały okazję do:  
• sprawdzenia, jakie wewnętrzne hamulce powstrzymują je przed podjęciem działań pozwalających na zmianę sytuacji życiowej  
• odbudowywania pewności siebie, rozwijania umiejętności rozpoznawania i wyrażania własnych potrzeb i uczuć  
• nabywania świadomości praw osobistych w relacjach z innymi ludźmi, nauki technik asertywnych i bronienia swoich granic  
• nakreślenia własnej drogi, jaką trzeba pokonać, aby te zmiany urzeczywistnić.

Planowane terminy warsztatów:  
• 22-23 września 2018  
• 20-21 października 2018  
• 24-25 listopada 2018

Godziny w których będą odbywały się zajęcia: 9.00-15.30

Miejsce prowadzenia zajęć: Niebieska Linia IPZ, ul. Korotyńskiego 13 (Warszawa-Ochota)

Osoby zainteresowane zapraszamy do zapisów pod numerem (22) 824 25 01. Rekrutacja trwa do 21 września 2018

Więcej informacji dostępnych jest pod adresem:  
<http://www.niebieskalinia.pl/6295-skrzydla-edycja-jesien-2018>