**Біженці з України отримають безкоштовну психологічну підтримку у Варшаві**

**Підтримка полягатиме на подоланні травми війни, поверненні душевної рівноваги та перебуванні «тут і зараз», а також психоедукація та підтримка у відновленні душевних сил. Це головна мета наступних психологічних семінарів, а також наступного, який відбудеться 29 січня, в якому візьмуть участь українські біженці, які проживають у Варшаві та околицях. Ще є вільні місця.**

Майстер-клас для жінок «Шлях до нової Я» проведуть українські психологи з платформи [HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com](https://giveandgethelp.com/ua), яка надає безкоштовну психологічну та інформаційну підтримку вимушеним переселенцям з України.

Одноденний семінар відбудеться **29 січня 2023 р.** у **Варшаві**, з 9:00 до 17:00 в **Будинку** на **вул. Foksal 8.**

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 (також безплатно).

– *Щиро запрошуємо взяти участь у майстер-класі «Шлях 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: tel. +48 536 525 155, rkorulczyk@adra.pl.

Кількість місць обмежена, вирішує порядок надходження заявок. Семінар психологічний є організований Фундацією ADRA Polska та через платформу GiveAndGetHelp.com завдяки фінансуванню DNB Bank Polska.

Більше інформації про HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com: [www.HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com](http://www.HelpUkraine.GiveAndGetHelp.com)

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