



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

Bezpłatne wsparcie psychologiczne - Fundacja Inicjatyw Rozwojowych INSPIRA

Fundacja Inicjatyw Rozwojowych INSPIRA - pomagamy w kryzysach życiowych, emocjonalnych i wspieramy w rozwoju

<https://fundacjainspira.pl/>

Cele i misja Fundacji

Fundacja powstała w maju 2022 roku jako odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie na profesjonalną pomoc w zakresie ochrony, profilaktyki i przywracania zdrowia psychicznego. Naszą misją jest promowanie holistycznego modelu zdrowia, wzmacnianie kompetencji osobistych naszych podopiecznych do samodzielnego radzenia sobie z trudnościami w przyszłości, pomoc w budowaniu lepszej jakości życia.

Wsparcie w kryzysach

Prowadzimy wszechstronną działalność w zakresie ochrony i promocji zdrowia psychicznego poprzez indywidualne i grupowe poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, interwencję kryzysową i terapię.

Wiedza

Uczymy jak dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, jak wzmacniać odporność psychiczną, jak sobie radzić w sytuacjach trudnych i stresowych, jak pomagać dzieciom w rozwoju.

Kompetencje

Prowadzimy szkolenia metodyczne i podnoszące kompetencje psychospołeczne i zawodowe osób i organizacji zajmujących się edukacją, zarządzaniem, opieką medyczną i terapią.

Jak pomagamy:

Poradnia zdrowia psychicznego i Rozwoju osobistego

W Naszej Fundacji prowadzimy różne formy indywidualnej i grupowej pomocy psychologicznej, terapię, psychoterapię, poradnictwo pedagogiczne, zawodowe i z zakresu rozwoju osobistego.

Akademia Odporności Psychiczej i Rezyliencji

Warsztaty treningowe w małych grupach dla młodych ludzi z zakresu radzenia sobie ze stresem, trudnymi emocjami, hejtem, ocenianiem, a także asertywnej komunikacji z innymi i budowaniem granic osobistych.

Akademia Self-Care

Zapraszamy na cykl spotkań warsztatowych poświęconych tematyce odporności psychicznej i rezyliencji, zdrowia emocjonalnego, równowagi między życiem zawodowym i osobistym.

Akademia szkoleń i mentoringu

Prowadzimy profesjonalne szkolenia metodyczne i kompetencyjne, mentoring i coaching dla studentów i profesjonalistów z branży pomocowej.

Przestrzeń wolna od przemocy

Cykl spotkań warsztatowych, webinarów, spotkań poświęconych tematyce przemocy – rozpoznawania symptomów, rozumienia mechanizmów stawania się sprawcą i ofiarą, a także sposób radzenia sobie z przemocą.

Strefa Świadomego Rodzica

Zapraszamy na cykl spotkań warsztatowych, webinarów, spotkań poświęconych tematyce mądrego, odpowiedzialnego rodzicielstwa i tworzenia dla dziecka zdrowej przestrzeni rozwoju.

<https://fundacjainspira.pl/>