



# AGNIESZKA ZIEMBIŃSKA

zaprasza na WARSZTATY z cyklu  
**PSYCHOLOGIA**



## *DEPRESJA*

Depresja jest agresją skierowaną do środka z powodu nie wyrażonej złości na sytuację lub osoby.

Jeśli zauważyłeś u siebie:

- **obniżony nastrój,**
- **apatię, niechęć do działania,**
- **brak apetytu,**
- **poczucie beznadziejności,**
- **bezsens życia,**
- **myśli samobójcze**

to może być depresja.

Zapraszam Cię na zajęcia, na których pomogę Ci zrozumieć przyczyny tej choroby i sposoby odreagowania, frustracji, złości i niechęci, blokady oraz konstruktywnego wyjścia z trudnych sytuacji.

*serdecznie zapraszam  
Agnieszka Ziemińska*

**INFORMACJE I ZAPISY:**

**Agnieszka Ziemińska** – trener, terapeutka Gestalt. Absolwentka psychologii Uniwersytetu Łódzkiego. Prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji interpersonalnej, asertywności, pracy zespołowej, kreatywności, relaksacji. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy psychologa, trenera, psychoterapeutki. Prowadząc szkolenia zwraca dużą uwagę na indywidualne podejście do uczestników, dba o to aby mieli optymalną przestrzeń do nauki i rozwoju. Inspiruje ją terapia behawioralno-poznawcza oraz systemowa, terapia Gestalt, ustawienia wg Berta Hellingera. Z natury jest wiecznym wędrowcem, podróżnikiem, artystką życia. Zwiedziła Indie, Nepal, Bhutan i niemal całą Europę, ale miejscem, do którego zawsze wraca jest Łódź. Więcej informacji o Agnieszce znajdziesz na jej stronie: [www.spelnionemarzenia.pl](http://www.spelnionemarzenia.pl)

PSYCHOLOGIA

PSYCHOLOGIA

