Self-care wolontariusza

5.11
Doceń znanych ci koordynatorów wolontariatu

6.11 Przejdź się na spacer do parku	**7.11** Uśmiechnij się szeroko	**8.11** Zadzwoń do osoby, z którą dawno się nie widziałeś/aś	**9.11** Poodychaj głęboko	**10.11** Powspominaj wakacyjny wyjazd	**11.11** Zagraj z bliskimi w planszówki	**12.11** Pomyśl, że to będzie dobry dzień
13.11 Naucz się jednej nowej rzeczy	**14.11** Czas na wolontariat - na zdrowie. Włącz FB Wolontariat Wrocław	**15.11** Weź udział w szkoleniu "Pomagam, bo dbam - jak zadbać o siebie, by pomóc innym?"	**16.11** Zadbaj o siebie, zanim zadbasz o innych	**17.11** Zaparz kawę/ herbatę w ulubionym kubku	**18.11** Pomyśl o tym, jakie mocne strony rozwinąłeś/łaś dzięki wolontariatowi	**19.11** Posłuchaj głośno ulubionej piosenki
20.11 Przeczytaj artykuł z interesującego cię zagadnienia	**21.11** Bądź dla siebie życzliwy/a	**22.11** Wpadnij na szkolenie z asertywności	**23.11** Weź udział w szkoleniu z pierwszej pomocy	**24.11** Znajdź trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a	**25.11** Podziękuj sobie za wysiłek, który dzisiaj wykonałeś/aś	**26.11** Obejrzyj ulubiony film
27.11 Poćwicz uważność	**28.11** Znajdź czas na swoją pasję	**29.11** Weź udział w szkoleniu "Stres - jak sobie z nim radzić?"	**30.11** Zaplanuj czas na bycie offline	**1.12** Pamiętaj o zdrowym posiłku	**2.12** Daj tyle, ile możesz dać	**3.12** Pora na kocyk, kawę i dobrą książkę
4.12 Podziękuj za to, że jest komuś, kogo poznałeś/aś podczas wolontariatu	**5.12** Świętuj Międzynarodowy Dzień Wolontariusza razem z nami!					

wolontariat wrocław