



Darmowe szkolenie Social Media & Rezyliencja w ramach projektu Podkarpacka Platforma Integracji i Komunikacji NGO

Przed nami już OSTATNIE darmowe szkolenie „Social Media & Rezyliencja” w ramach projektu „Podkarpacka Platforma Integracji i Komunikacji NGO”. Do tej pory przeszkolono już 200 osób – czas na ostatnią 40-stkę!

W ramach szkolenia:

- Opanujesz praktyczną obsługę sprzętu oraz nauczysz się tworzyć atrakcyjne materiały multimedialne, wykorzystując proste narzędzia – smartfona i darmowe programy.
- Dowiesz się, jak skutecznie wykorzystywać media społecznościowe w NGO – od wyznaczania celów i planowania strategii, po przygotowanie i montaż materiałów promocyjnych.
- Poznasz najważniejsze różnice między platformami, aktualne trendy oraz kluczowe zasady skutecznej obecności online – spójność, systematyczność i elastyczność.
- Dowiesz się, jakie są psychologiczne podstawy rezyliencji, jakie cechy mają osoby odporne na stres oraz jaki wpływ stres wywiera na naszą zdolność do regeneracji. Poznasz także znaczenie wsparcia społecznego w budowaniu odporności zespołu.
- Rozwiniesz swoje umiejętności adaptacyjne oraz wzmocnisz relacje w zespole.

Kompletny pakiet szkoleniowy

obejmuje dwa dni szkolenia, w tym: nocleg, pełne wyżywienie, materiały szkoleniowe oraz zaświadczenie o ukończeniu.

Planowany termin - 5-6 września 2026 r.

Miejsce: Rzeszów - Dębicka 62

Szkolenie skierowane jest do zespołów z 7 powiatów województwa podkarpackiego: Dębickiego, Jasielskiego, Kolbuszowskiego, Mieleckiego, Ropczycko-Sędziszowskiego, Rzeszowskiego, Strzyżowskiego.

Zapraszamy grupy liczące od 6 do 12 osób z jednej organizacji pozarządowej!

Udział w szkoleniu jest całkowicie bezpłatny dzięki dofinansowaniu z Unii Europejskiej.

Zapisy przez formularz <https://forms.gle/s7LdKV8ZhuAt5VTv5>

Więcej informacji i regulamin znajdziecie tutaj: <https://fundacjazanim.pl/platforma-integracji/>

Zapraszamy do śledzenia naszych mediów społecznościowych:

Instagram: https://www.instagram.com/centrum_medialne/

W razie pytań prosimy o kontakt pod adresem: projekt@fundacjazanim.pl



Urząd Miejski w Przecławiu
SERWIS INFORMACYJNY

SPRAWDŹ TUTAJ | SPRAWDŹ TUTAJ

**#OBSERWUJ
PO WIĘCEJ!**

**DOŁĄCZ
DO NAS.
BĄDŹ NA
BIEŻĄCO.**



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta



SZKOLENIA 2026 | SZKOLENIA 2026

#ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

TO TEN
MOMENT.
CZAS
DZIAŁAĆ.

DLA KOGO?

- **ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH**
- **POWIATY:** DĘBICKI, JASIELSKI,
ROPCZYCKO-SĘDZISZOWSKI,
KOLBUSZOWSKI, MIELECKI,
STRZYŻOWSKI,
RZESZOWSKI,
- **6-12 OSÓB
Z JEDNEJ
ORGANIZACJI**



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta



REZYLIENCJA | REZYLIENCJA

#UTRZYMAJ KONTROLĘ!

REAGUJ
MĄDRZE.
DZIAŁAJ
SKUTECZNIE.

- ELASTYCZNOŚĆ
- RELACJE
- ODPORNOŚĆ
- BALANS
- GRANICE
- NAWYKI



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta



SOCIAL MEDIA | REZYLIENCJA

#OSTATNIE SZKOLENIE!



Rekrutacja na **ostatnie darmowe szkolenie** dla NGO z 7 powiatów **Województwa Podkarpackiego** ruszyła!



5-6.09.2026



**RZESZÓW,
DĘBICKA 62**



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta



SOCIAL MEDIA | SOCIAL MEDIA

**#DAJ SIĘ
USŁYSZEĆ!**

**BĄDŹ
WIDOCZNY.
BUDUJ
WIZERUNEK.**

- PRZEKAZ
- **CONTENT**
- STORYTELLING
- **FEEDBACK**
- STRATEGIA
- **ALGORYTM**



Fundusze Europejskie
dla Podkarpacia



Rzeczpospolita
Polska

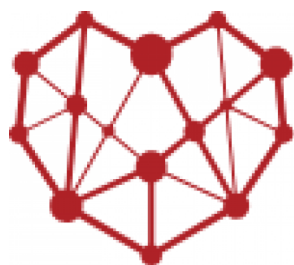
Dofinansowane przez
Unię Europejską



PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta



2a Nim fundacja



Fundacja
Medyk dla Zdrowia