



POPOŁUDNIOWA GRUPA WSPARCIA DLA RODZICÓW (STACJONARNA)

Korzyści dla rodziców:

- uzyskanie wsparcia w procesie wychowania,
- poprawa relacji z dzieckiem,
- lepsze porozumiewanie się z dzieckiem,
- podniesienie kompetencji rodzicielskich,
- umiejętność stawiania granic,
- możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami.

Dzień tygodnia: wtorek

Godzina: 18.00-19.30

Liczba spotkań: grupa całoroczna, półotwarta

Start: 04.01.2022

Udział w spotkaniach jest nieodpłatny.

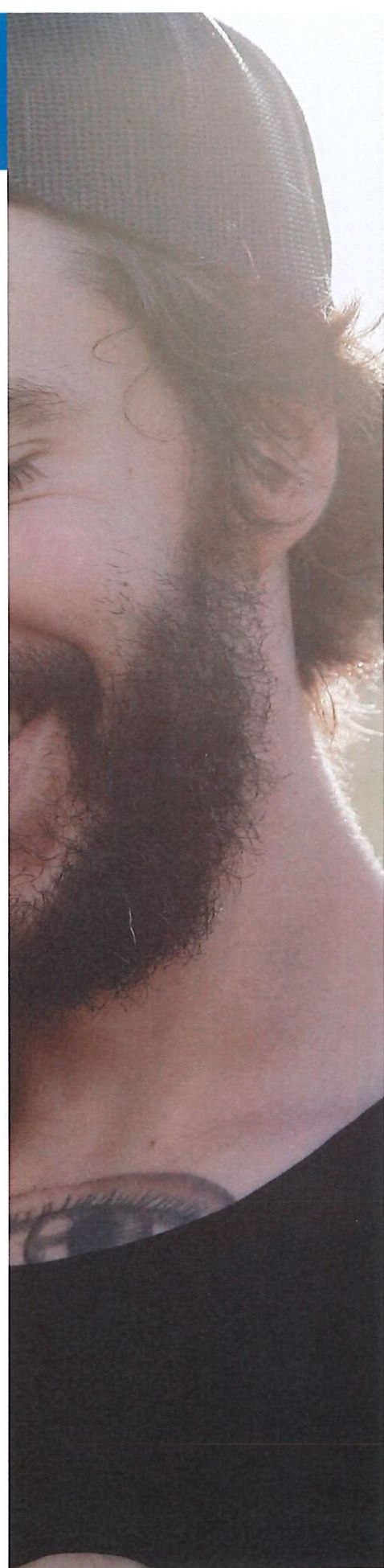
Prowadzące:

Ewa Borek - psychoterapeuta,

Monika Górniak-Ciosek - psychoterapeuta.

ZAPISY:

(22) 826-39-16,
506-399-683.





BEZPIECZNE MIEJSCE

zajęcia relaksacyjne dla dzieci 8-10 r.ż

Zagadnienia poruszane na spotkaniach:

- Psychoedukacja emocji
- Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji
- Umiejętność rozładowywania napięcia
- Ćwiczenie umiejętności relaksacji
- Radzenie sobie ze złością
- Zwiększenie samoakceptacji, poczucia własnej wartości

Dzień tygodnia: Poniedziałki

Godzina: 13.30 - 15.00

Liczba spotkań: 10 spotkań

Liczba uczestników: do 8 osób

Start: 25.04.2022

Spotkania bezpłatne

Wymagana konsultacja wstępna do grupy

Prowadzący:

Joanna Drążkiewicz: pedagog, psychoterapeutka,
Katarzyna Głuszek: psycholog, psychoterapeutka.



ZAPISY:

(22) 826-39-16,
506-399-683.



SPECJALISTYCZNA
PORADNIA
OPTA

KOMUNIKACJA Z RÓWIEŚNIKAMI

warsztaty dla młodzieży 15+

Na spotkaniu uczestnicy poznają:

- na czym polega skuteczna komunikacja,
- jakie czynniki nie sprzyjają porozumiewaniu się,
- narzędzia ułatwiające skuteczną komunikację i nauczą się stosować je w praktyce.

Dzień tygodnia: Czwartek

Godzina: 18.00 - 19.30

Liczba spotkań: 5 spotkań

Start: po zebraniu się grupy

Spotkania bezpłatne

Wymagana konsultacja wstępna do grupy

Prowadząca:

Małgorzata Oleńko (psycholog)

ZAPISY:

(22) 826-39-16,
506-399-683.

