

OD 21 LUTEGO

Zapraszamy na

BEZPŁATNE SPOTKANIA

GRUPOWE dla młodzieży 13 – 18 lat

Często czujesz stres, lęk i niepewność? Masz trudności z nawiązywaniem relacji? **Nie jesteś sam/a!** Dołącz do naszej grupy wsparcia, gdzie w bezpiecznej atmosferze będziemy wspólnie rozwijać pewność siebie oraz sposoby radzenia sobie ze stresem i lękiem.

CO NA CIEBIE CZEKA?

- Ćwiczenia wzmacniające pewność siebie
- Rozmowy o emocjach, uczuciach i sposobach na ich regulację
- Praktyczne treningi komunikacji i nawiązywania relacji
- Techniki radzenia sobie ze stresem i lękiem
- Wspieranie się nawzajem oraz dzielenie doświadczeniami



ZAPISY TRWAJĄ



663-246-232

www.poradniateuitam.pl



od 21 lutego, w godz. 17:00–19:00



ul. Cmentarna 10a, Łódź



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Działania finansowane w ramach projektu "Mosty Wiedzy i Współpracy: Program Integracyjnego Poradnictwa Psychologiczno-Pedagogicznego".