

GRUPA PSYCHOEDUKACYJNA DLA OSÓB W WIEKU 17-26 LAT

Do udziału w grupie zapraszamy młodych ludzi doświadczających trudności w dobrym postrzeganiu siebie, mających kłopoty z pozytywnym myśleniem o świecie i przeżywających napięcie w relacjach z innymi.



W trakcie spotkań będziemy zajmować się następującymi tematami:

- poznawanie zasad i sposobów komunikacji bez przemocy
- radzenie sobie ze stresem
- budowanie poczucia własnej wartości i sprawczości
- rozpoznawanie i oddzielanie własnych potrzeb i emocji od potrzeb i emocji innych ludzi
- realistyczne wyznaczanie celów i działań
- korzystanie z własnych zasobów i mocnych stron
- asertywne radzenie sobie w relacjach z innymi

Kiedy?: Spotkania będą odbywały się od listopada 2019 r. do końca marca 2020 r., we wtorki, w godzinach 18.00-20.00 Planowane rozpoczęcie grupy: 5 listopada 2019 r.

Gdzie?: Towarzystwo Pomocy Młodzieży ul.Nowolipki 2, Warszawa

Prowadzące: Anna Bartosiak (psychoterapeuta) i Anna Solarska- Gielec (psychoterapeuta)

Zgłoszenia pod numerem telefonu: 508 350 320

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Projekt współfinansowany ze środków Miasta Stołecznego Warszawy w ramach projektu „Razem bez przemocy”

GRUPA PSYCHOEDUKACYJNA DLA OSÓB W WIEKU 17-26 LAT

Do udziału w grupie zapraszamy młodych ludzi doświadczających trudności w dobrym postrzeganiu siebie, mających kłopoty z pozytywnym myśleniem o świecie i przeżywających napięcie w relacjach z innymi.



W trakcie spotkań będziemy zajmować się następującymi tematami:

- poznawanie zasad i sposobów komunikacji bez przemocy
- radzenie sobie ze stresem
- budowanie poczucia własnej wartości i sprawczości
- rozpoznawanie i oddzielanie własnych potrzeb i emocji od potrzeb i emocji innych ludzi
- realistyczne wyznaczanie celów i działań
- korzystanie z własnych zasobów i mocnych stron
- asertywne radzenie sobie w relacjach z innymi

Kiedy?: Spotkania będą odbywały się od listopada 2019 r. do końca marca 2020 r., we wtorki, w godzinach 18.00-20.00 Planowane rozpoczęcie grupy: 5 listopada 2019 r.

Gdzie?: Towarzystwo Pomocy Młodzieży ul. Nowolipki 2, Warszawa

Prowadzące: Anna Bartosiak (psychoterapeuta) i Anna Solarska- Gielec (psychoterapeuta)

Zgłoszenia pod numerem telefonu: 508 350 320

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Projekt współfinansowany ze środków Miasta Stołecznego Warszawy w ramach projektu „Razem bez przemocy”