

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Warsztaty psychoedukacyjne dla osób w wieku 19-25 lat

Jeśli potrzebujesz oddechu, chcesz zrobić coś dla siebie, zatrzymać się na chwilę, zachować spokój pomimo wyzwań dnia codziennego to te zajęcia są dla Ciebie!



Zajęcia prowadzone będą metodami aktywnymi. Każdy uczestnik będzie miał okazję wykonać indywidualną analizę własnego stresu, jego przyczyn, oraz wybrać najlepsze dla siebie sposoby relaksu. W programie:

- Zarządzanie sobą w czasie
 - Jak zatrzymać czas?
- Nauka technik relaksacyjnych
- Praca z treścią – elementy autoprezentacji
 - Doświadczenie relaksu ciała i umysłu
 - Praca z ciałem

DATA: 19 sierpnia 2017, g. 10.00 – 18.00

PROWADZĄCE: Agata Fijewska (trenerka, terapeutka), Anna Solarska–Gielec (psycholog, terapeutka)

MIEJSCE: Towarzystwo Pomocy Młodzieży, ul. Nowolipki 2, Warszawa

NA WARSZTATY OBOWIĄZUJĄ ZAPISY

22 887 88 05, 508 350 320 tpm@tpm.org.pl,

ZAJĘCIA BEZPŁATNE, LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!!!

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Warsztaty psychoedukacyjne dla osób w wieku 19-25 lat

Jeśli potrzebujesz oddechu, chcesz zrobić coś dla siebie, zatrzymać się na chwilę, zachować spokój pomimo wyzwań dnia codziennego to te zajęcia są dla Ciebie!



Zajęcia prowadzone będą metodami aktywnymi. Każdy uczestnik będzie miał okazję wykonać indywidualną analizę własnego stresu, jego przyczyn, oraz wybrać najlepsze dla siebie sposoby relaksu. W programie:

- Zarządzanie sobą w czasie
- Jak zatrzymać czas?
- Nauka technik relaksacyjnych
- Praca z treścią – elementy autoprezentacji
- Doświadczenie relaksu ciała i umysłu
- Praca z ciałem

DATA: 19 sierpnia 2017, g. 10.00 – 18.00

PROWADZĄCE: Agata Fijewska (trenerka, terapeutka), Anna Solarska–Gielec (psycholog, terapeutka)

MIEJSCE: Towarzystwo Pomocy Młodzieży, ul. Nowolipki 2, Warszawa

NA WARSZTATY OBOWIĄZUJĄ ZAPISY:

22 887 88 05, 508 350 320 tpm@tpm.org.pl,

ZAJĘCIA BEZPŁATNE, LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!!!

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego