

GRUPA WSPARCIA DLA MŁODZIEŻY



Zapraszamy na trening kompetencji społecznych i radzenia sobie z emocjami dla młodzieży

Poruszane problemy

Trening kompetencji społecznych i radzenia sobie z emocjami.

1. Świat wirtualny, cyberprzemoc.
2. Związki. Wybór partnera, szacunek.
3. Jesteśmy ważni dla siebie i innych.
4. Moje marzenia – co pomoże mi je spełnić, a co może je zaburzyć.
5. Moje wady i zalety. Jak odbierają mnie inni, jak ja odbieram siebie.
6. Rodzina, przyjaciele.
7. Moje problemy, problemy innych.
8. Czego się boję. Jak poradzić sobie z wewnętrznym lękiem.
9. Jak radzić sobie z trudnymi emocjami: złość, frustracja, niecierpliwość.

Cena za jedną sesję (2h) - 70 zł