



PRZYJACIELE ZIPPIEGO

program profilaktyki
zdrowia psychicznego dla dzieci 7-9 r.ż

Na zajęciach będziemy:

- Kształtować i rozwijać umiejętności psychospołeczne
- Poznawać nowe sposoby radzenia sobie z trudnościami
- Uczyć się budowania pozytywnego nastawienia do siebie i innych
- Poznawać sposoby rozwiązywania konfliktów
- Uczyć się jak radzić sobie ze stratą kogoś bliskiego

Dzień tygodnia: Wtorki

Godzina: 15.00 - 16.30

Liczba uczestników: 4 osoby

Start: 22.02.2022

Spotkania bezpłatne

Wymagana konsultacja wstępna do grupy

Prowadzący:

Aleksandra Solińska - socjoterapeutka,
Sylwia Kozłowska - psycholożka.



ZAPISY:

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



FRED GOES NET

Program wczesnej interwencji skierowany do
osób w wieku 13-19 r. ż.

Cele zajęć:

- wsparcie osób, które okazjonalnie używają alkoholu, narkotyków i w efekcie tego doświadczają problemów w domu, w szkole w relacjach,
- podniesienie poziomu wiedzy na temat szkodliwości używania substancji psychoaktywnych,
- zachęcenie podejmowania próby indywidualnej oceny ryzyka używania substancji psychoaktywnych
- zachęcenie do zmiany zachowania – ograniczenia używania lub abstynencji.

Dzień tygodnia: Poniedziałek

Godzina: 18.00 - 20.00

Liczba spotkań: 3 spotkania

Terminy: 14.02, 21.02, 28.02.2022 r.

Udział w warsztatach jest niedopłatny.

Wymagana konsultacja wstępna do grupy.

Prowadzące:

Anna Sowińska - pedagog, realizatorka programu
Karolina Suszek - psycholog, realizatorka programu



ZAPISY:

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



SPECJALISTYCZNA
PORADNIA
OPTA

JAKIE TO PROSTE!

grupa rozwojowa dla osób w wieku 15-18 r.ż
(stacjonarna)

Jeżeli chcesz dowiedzieć się:

- Jak budować relacje i wyrażać swoje zdanie?
- Jak reagować na stres i radzić sobie z nim w bezpieczny sposób?
- W jaki sposób poradzić sobie z presją grupy?
- Jak formułować cele i wdrażać je w życie?

Zapraszamy Cię do udziału w zajęciach!

Dzień tygodnia: Poniedziałek

Godzina: 18.00 - 19.30

Liczba spotkań: 8 spotkań

Start: 13.03.2022 - 09.05.2022

Udział w warsztatach jest niedopłatny.

Wymagana konsultacja wstępna do grupy.

Prowadzące zastrzegają sobie prawo do doboru uczestników pod względem wiekowym w zależności od liczby i wieku osób zgłoszonych.

Prowadzące:

Anna Sowińska - pedagog, doradca zawodowy
Karolina Suszek - psycholog, specjalistka psychoterapii uzależnień.



ZAPISY:

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