



SOCJOTERAPIA

zajęcia dla dzieci w wieku 11-12 r.ż
z trudnościami w nawiązywaniu kontaktów
społecznych (stacjonarne)

Na zajęciach będziemy:

- uczyć się rozpoznawać i wyrażać uczucia w akceptowany społecznie sposób
- rozwijać kreatywność
- poznawać mechanizmy radzenia sobie w relacjach z innymi
- lepiej poznawać siebie i grupę
- uczyć się „zarządzać” własną złością oraz stresem

Dzień tygodnia: Wtorki

Godzina: 17.00 - 18.30

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.



TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

warsztaty dla dzieci w wieku 6-7 r.ż

Cele zajęć:

- nabycie nowych kompetencji społecznych takich jak: nauka pracy w grupie, rozwiązywania konfliktów, rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami (swoimi i innych), radzenia sobie z porażkami,
- kształtowanie umiejętności mówienia o swoich potrzebach

Dzień tygodnia: Piątki

Godzina: 13.00 - 13.40, 10 spotkań

Liczba uczestników: 6 osób

Start: 14.02.2022

Spotkania bezpłatne

Wymagana konsultacja wstępna do grupy

Prowadzące:

Elżbieta Kowalska – psycholog,
Małgorzata Oleńko- psycholog.



ZAPISY:

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



SPECJALISTYCZNA
PORADNIA
OPTA

AKADEMIA TALENTÓW

warsztaty dla młodzieży szkół średnich
stacjonarne

31.01.2022

CO DALEJ? PLANY EDUKACYJNE I ZAWODOWE

07.02.2022

STRES EGZAMINACYJNY

Zakres tematyczny zajęć:

- rozpoznawanie kompetencji i predyspozycji
- wartości osobiste i zawodowe
- sposoby wyznaczania planów na przyszłość

oraz

- techniki radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym
- rozpoznawanie źródeł stresu

Dzień tygodnia: poniedziałek

Godzina: 18.00- 19.30

Liczba spotkań: 2

Kiedy: 31.01.2022, 07.02.2022

Udział w warsztatach jest niedopłatny.

Prowadzący:

Karolina Suszek - psycholog, doradca zawodowy

Anna Sowińska - pedagog, doradca zawodowy



ZAPISY:

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

