

Towarzystwo Pomocy Młodzieży prowadzi zapisy do grupy psychoedukacyjnej online dla osób w wieku 15-18 lat. Zajęcia rozpoczną się 1 marca 2021, uczestnicy poznają m.in. zasady i sposoby komunikacji przez przemoc i będą uczyć się asertywnego radzenia sobie w relacjach z innymi.

W trakcie spotkań uczestnicy będą 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
- nawiązywanie i podtrzymywanie relacji z rówieśnikami

Termin:

Spotkania będą odbywały się w trybie online od marca 2021 r do wakacji 2021r., w poniedziałki, w godzinach 19.00-21.00. Zamiana na tryb stacjonarny będzie możliwa w zależności od polepszenia się sytuacji epidemiologicznej w kraju.

Gdzie?: (online)

Towarzystwo Pomocy Młodzieży ul. Nowolipki 2, Warszawa

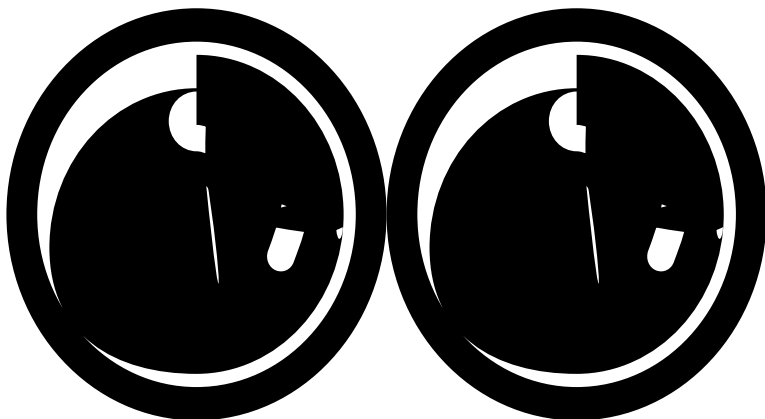
Prowadzące:

Dominika Drużka, Anna Szpotowicz (psychoterapeutki)

Zapisy: u prowadzących pod numerem telefonu: 500 235 784 i 501 534 343 lub

drogą mailową: zapisy@tpm.org.pl

Oferta nieodpłatna współfinansowana ze środków Miasta Stołecznego Warszawy w ramach projektu „Razem bez przemocy”.



Oprac. na podstawie informacji organizatora.