



 W grudniu br. Stowarzyszenie Półpiętro zaprasza do udziału w 6 bezpłatnych webinarach o zdrowiu psychicznym skierowanym do młodzieży. Spotkania są dedykowane osobom w wieku 14-19 lat mieszkającym lub uczącym się na terenie Dzielnicy Wola m.st. Warszawy.

W grudniu 2020 zaplanowano 4 wykłady i 2 warsztaty online.

#### Wykłady

Uczestnik nie musi włączać kamery ani mikrofonu. Wystarczy słuchać.

Spotkanie potrwa 1,5 h. Jeśli ktoś będzie chciał zadać pytanie może to zrobić pisząc na czacie.

#### Terminy i tematy webinarów:

1 grudnia 2020 g: 17:30 - 19:00 (wtorek) - Chyba potrzebuje pomocy. Jak wygląda pierwsza wizyta u psychoterapeuty i gdzie go znaleźć?

8 grudnia 2020 g: 17:30 - 19:00 (wtorek) - Czasem emocji jest za dużo. Jak radzić sobie, gdy nerwy biorą górę?

15 grudnia 2020 g: 17:30 - 19:00 (wtorek) - Mam już tego dość! Jak dbać o siebie i radzić sobie ze stresem?

22 grudnia 2020 g: 17:30 - 19:00 (wtorek) - Depresja! Choroba, która dotyczy także młodych.

#### Warsztaty

Dzięki udziałowi w warsztatach można dowiedzieć się więcej o sobie oraz rozwinąć swoje umiejętności psychologiczne. Warsztat to forma interaktywna - niezbędna jest sprawna kamera i mikrofon. Przyda się też spokojne miejsce, w którym uczestnik będzie się czuł swobodnie.



Liczba uczestników warsztatu jest ograniczona do 16 osób.  
Decyduje kolejność zgłoszeń.

Szczegółowe informacje/zapisy:

<https://www.polpietro.org/2020/11/15/webinary-o-zdrowiu-psychicznym-dla-mlodziezy/>

Projekt „Dbaj o siebie mądrze. Promocja zdrowia psychicznego wśród młodzieży i rodziców” jest współfinansowany ze środków Dzielnicy Wola m.st. Warszawy.



Oprac. na podstawie informacji Stowarzyszenia Półpiętro.