



 Fundacja C.E.L. zaprasza młodych ludzi w wieku 20-26 lat na nieodpłatne spotkania grupowe. Grupa będzie miejscem do poznawania siebie i innych ludzi. Uczestnicy będą poznawać uczucia, emocje oraz uczyć się ich wyrażania. Zajmą się także zwiększaniem świadomości samych siebie oraz poznawaniem własnych potrzeb, granic i wartości.

Program spotkań obejmuje różnorodne zagadnienia:

- Komunikacja - rzecz o słuchaniu i rozmawianiu
- Tematyka pochwał i krytyki oraz ich wpływ na nasze życie
- Asertywność - czyli jak dbać o siebie i nie uszkadzać innych
- Coś o prawach i obowiązkach
- Związać się czy rozwijać - rzecz o zmianach, celach i rozwoju osobistym
- Pokonywanie własnych oporów i poczucia bezradności
- Strategie docierania do własnych zasobów - budowanie siebie
- Rozumienie, pożytkowanie i przekraczanie dziedzictwa rodzinnego
- Motywacja - jak zachęcać się do działania i jak skutecznie je realizować
- Jak współpracować i nie toczyć niepotrzebnych wojen
- Być liderem dla siebie, czyli dbać o stałe podnoszenie jakości życia
- Punkty oparcia, czyli gdzie i jak szukać pomocy i wsparcia

Zapisy: Biuro Fundacji C.E.L. jest dostępne od poniedziałku do piątku pod telefonem 508 797 177 oraz 22 646 22 56.

Termin: zajęcia rozpoczną się najwcześniej 28 lutego, a zakończą najpóźniej 16 maja 2023. Spotkania będą odbywać się raz w tygodniu we wtorki w godz. 16:30 - 20:30 oraz soboty: 18 marca i 6 maja 2023 roku.

Oferta tylko dla mieszkanek i mieszkańców Warszawy.



Udział w zajęciach jest nieodpłatny.

Spotkanie grupowe realizowane jest w ramach zadania: Program Rozwoju Umiejętności Życiowych dla Młodych Dorosłych Osób „Żeby chciało się chcieć” dzięki finansowaniu ze środków m.st. Warszawy.



Oprac. na podstawie informacji organizatora.