



 Osoby z woj. mazowieckiego w wieku 18-24 lata mogą wziąć udział w nieodpłatnej grupie wsparcia i warsztacie organizowanym przez Towarzystwo Pomocy Młodzieży. Zajęcia odbywają się od października do grudnia 2022.

Grupa wsparcia skierowana jest do osób, które:

- czują, że chciałyby odzyskać wpływ na swoje życie;
- mają wrażenie, że właściwie nikt ich nie rozumie i czują się osamotnione;
- czują przeciążenie nawałem obowiązków i nadmiarem oczekiwań;
- potrzebują zatrzymać się i przemyśleć, czy i jak można zrobić coś inaczej;
- szukają inspiracji do zmian i innej perspektywy;
- chcą dokonywać bardziej świadomych wyborów;
- chcą nauczyć się jak konstruktywnie realizować swoje cele i planować działania.

Termin grupy i warsztatu: październik - grudzień 2022, piątki po południu i ustalona sobota.

Spotkania mają charakter interaktywny, wsparciowo-warsztatowy z elementami psychoedukacji.

Miejsce: Towarzystwo Pomocy Młodzieży, ul. Nowolipki 2, Warszawa i/lub online zoom

Prowadzące: Anna Przeradzka, Dorota Gąsiorowska - psycholożki, terapeutki

Zapisy i informacje: Od września br.: mailowo pod adresem zapisy@tpm.org.pl lub



telefonicznie pod numerem 508 350 320.

Oferta nieodpłatna współfinansowana w ramach programu „Pomoc i wsparcie w kryzysie psychicznym - program dla młodzieży i młodych dorosłych doświadczających zaburzeń psychicznych i ich rodzin” .

Oprac. na podstawie informacji organizatora.

Fot. Tamara Govedarov, Unsplash.com