

Towarzystwo Pomocy Młodzieży prowadzi nabór do grupy wsparcia i rozwoju osobistego z elementami pracy z ciałem. Zajęcia przeznaczone są dla osób w wieku 15-26 lat, mieszkających lub uczących się w Śródmieściu. Spotkania odbędą się 8, 9 i 16 października 2022 w godz. 9:30-17:30.

Podczas spotkań uczestnicy będą:

- Szukać sposobów na wzmocnienie samooceny i budowanie adekwatnej opinii o sobie;
- Poznawać siebie i swoje zasoby, a dzięki temu rezygnować z porównywania się z innymi;
- Sprawdzać, jakie mają przekonania na własny temat i ćwiczyć metody pracy z przekonaniami;
- Poznawać swoje reakcje stresowe oraz znajdować indywidualne sposoby na to, jak lepiej sobie radzić z napięciem i stresem;
- Nazywać swoje potrzeby, a dzięki temu lepiej komunikować się i nawiązywać dobre relacje z innymi;
- Uczyć się, w jaki sposób wspierać samą/samego siebie, budować pozytywne myślenie o sobie.

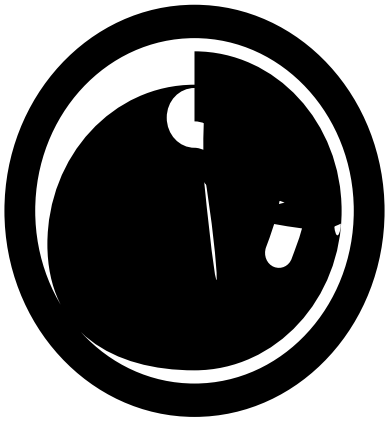
Miejsce spotkań:
Towarzystwo Pomocy Młodzieży, ul. Nowolipki 2, Warszawa i/lub online zoom, w zależności od ewentualnych obostrzeń pandemicznych

Prowadzące:
Anna Szyniszewska – psycholog, psychoterapeutka tańcem i ruchem, coach
Dorota Gąsiorowska – arteterapeutka, psychoterapeutka

Zapisy i informacje: zapisy@tpm.org.pl, 508 350 320.

Uwaga! Liczba miejsc ograniczona!

Program współfinansowany ze środków Urzędu m.st. Warszawy w ramach programu „Twój czas na zdrowe życie – program dla młodzieży zagrożonej uzależnieniami i/lub przemocą w rodzinie z terenu Dzielnicy Śródmieście”.



Oprac. na podstawie informacji organizatora.