



Towarzyst

wo Pomocy Młodzieży prowadzi nabór do grupy wsparcia online. Zajęcia skierowane są do osób w wieku 18-25 lat mieszkających lub uczących się w Śródmieściu Warszawy i będą prowadzone od 5 października do 28 grudnia.

Grupa przeznaczona jest dla osób poszukujących przestrzeni, w której będą mogły podzielić się tym, co jest dla nich ważne, ale też tym, co jest trudne i stresujące, otrzymać wsparcie, doświadczyć relaksu i nauczyć lepiej dbać o siebie.

Uczestnicy będą:

- dzielić się doświadczeniami i wspierać się nawzajem w trudnych momentach;
- zajmować się rozpoznawaniem przyczyn stresu w codziennym życiu;
- dzielić się sposobami, które pomagają radzić sobie napięciem i wymaganiami;
- poznawać różne techniki relaksacyjne;
- używać wyobraźni, wizualizacji, pracy z oddechem;
- stwarzać wspólnie przestrzeń do wymiany doświadczeń, dawania i otrzymywania.

TERMIN: 5 października - 28 grudnia 2020, poniedziałki 18:00 - 20:30, zajęcia online

PROWADZĄCE: Monika Szeliga, Małgorzata Różycka - psychoterapeutki, trenerki

INFORMACJE I ZAPISY:

Do udziału w spotkaniach grupy wsparcia zaproszone są wszystkie osoby, których siedziba szkoły lub uczelni jest w Warszawie, niezależnie od tego czy zajęcia są obecnie stacjonarne czy online.

<https://forms.gle/VtpTaTJFSTGYbHfUA>

www.tpm.org.pl, zapisy@tpm.org.pl, 605 632 672 lub 798 820 344

Oferta nieodpłatna, współfinansowana w ramach programów: „Twój czas na zdrowe życie

-program dla młodzieży zagrożonej uzależnieniami i/lub przemocą w rodzinie z terenu Dzielnicy Śródmieście” i „Pomoc i wsparcie w kryzysie” - program wsparcia w i po kryzysie psychicznym dla młodzieży i jej rodziców ze środków m.st. Warszawy.

Oprac. na podstawie informacji Towarzystwa Pomocy Młodzieży
Fot. Simon Maage, Unsplash.com