

GRUPA WSPARCIA Z ELEMENTAMI PSYCHOEDUKACJI DLA OSÓB W WIEKU 20-26 LAT



Przeżywasz kryzys psychiczny? Masz poczucie “utknięcia” w życiu?
Czujesz się osamotniona(y)? Chcesz lepiej poznać siebie, poprawić
swoje relacje?



Zapraszamy do udziału w grupie wsparcia z elementami psychoedukacji,
podczas której będziemy rozwijać m.in. umiejętności:

- budowania poczucia własnej wartości i sprawczości
- nawiązywania i rozwijania relacji z równieśnikami
- rozpoznawania swoich zasobów i mocnych stron
- radzenia sobie ze stresem
- komunikacji bez przemocy

Grupa dla osób z terenów wiejskich województwa mazowieckiego

Prowadzą: Anna Szpotowicz, Hanna Strzałkowska – psychoterapeutki

TOWARZYSTWO POMOCY MŁODZIEŻY WARSZAWA, UL. NOWOLIPKI 2

Spotkania rozpoczną się w maju/czerwcu po zebraniu grupy
chętnych

Cykl obejmuje:

- 2 warsztaty sobotnie w godzinach **10:00-16:00**
- 7 spotkań w czwartki o godzinie **18:00**



ZAPISY: tel. 508 350 320, zapisy@tpm.org.pl