

GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO I WSPARCIA

dla osób w wieku 18 - 26 lat

mieszkających lub uczących się w dzielnicy Śródmieście



Jeśli chcesz:

- *lepiej poznać siebie oraz swoje potrzeby w relacjach*
- *wzmocnić poczucie własnej wartości, odkryć mocne strony*
- *zwiększyć swoją odwagę w wyrażaniu siebie*
- *poprawić swoje umiejętności współpracy z innymi*
- *obudzić w sobie swój potencjał i motywację do zmian*
- *nauczyć się konstruktywnie wytyczać ważne cele w swoim życiu*
- *uwierzyć, że chcę + mogę + potrafię = działam!*

TERMIN GRUPY: PAŹDZIERNIK - GRUDZIEŃ 2018

Zajęcia mają charakter warsztatowy

(m.in. techniki arteterapeutyczne, poznawczo-behawioralne, wizualizacja, metafory, scenki)

i będą odbywać się w piątki po południu oraz 2 soboty

MIEJSCE: Towarzystwo Pomocy Młodzieży, ul Nowolipki 2, Warszawa

**PROWADZĄCE: Anna Przeradzka - psycholog, trenerka,
Dorota Gąsiorowska - terapeutka, psycholog**

Zapisy i szczegółowe informacje:

www.tpm.org.pl

22 887 88 05; 508 350 320 lub tpm@tpm.org.pl,

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



OFERTA JEST NIEODPŁATNA

TPM
Towarzystwo Pomocy Młodzieży