

# Grupa wsparcia i warsztaty „CZAS NA ZMIANĘ”

dla osób w wieku 17 - 24 lata z woj. mazowieckiego



## Jeśli:

- przeżywasz kryzys, utknąłeś/aś w swoim życiu i nie wiesz co i jak dalej
- masz wrażenie, że właściwie nikt Cię nie rozumie i czujesz się osamotniony/a
- potrzebujesz jakiejś zmiany
- szukasz inspiracji i innej perspektywy
- chcesz lepiej poznać siebie oraz odkryć mocne strony i swój potencjał
- chcesz poprawić swoje kontakty z innymi
- chcesz nauczyć się jak konstruktywnie określać cele w swoim życiu i je realizować

**Te spotkania to Twój wkład  
w rozwój, zmiany w sobie i budowanie udanych kontaktów z innymi ludźmi!**

**TERMIN GRUPY I WARSZTATU: PAŹDZIERNIK - GRUDZIEŃ 2019  
ŚRODY PO POŁUDNIU I 2 SOBOTY**

**SPOTKANIA:** wsparciowo - warsztatowe z elementami psychoedukacji  
(m.in. miniwykłady, techniki arteterapeutyczne, poznawczo-behawioralne,  
psychorysunek, wizualizacje, metafory, scenki)

**MIEJSCE:** Towarzystwo Pomocy Młodzieży, ul Nowolipki 2, Warszawa

**PROWADZĄCE:** Anna Przeradzka, Dorota Gąsiorowska - psycholożki, terapeutki

**ZAPISY I INFORMACJE:** 22 887 88 05; 508 350 320 (od 10.00 do 15.00)

lub [zapisy@tpm.org.pl](mailto:zapisy@tpm.org.pl)

*Oferta nieodpłatna współfinansowana w ramach programu  
„Pomoc i wsparcie w kryzysie” – program wsparcia w i po kryzysie psychicznym dla młodzieży i jej rodziców  
ze środków*



WOJEWODA MAZOWIECKI

**TPM**  
Towarzystwo Pomocy Młodzieży