



Zaprasza osoby w wieku 18-34 lat na:

warsztat umiejętności psychospołecznych

JAK BYĆ ASERTYWNYM

Podczas warsztatu:

- dowiesz się, czym jest asertywność i jakie jest jej znaczenie w życiu człowieka
- rozwiniesz umiejętność asertywnych reakcji w trudnych sytuacjach: krytyki i odmawiania
- wzmocnisz siebie poprzez refleksję nad twoimi prawami osobistymi
- nauczysz się stawiania granic w relacjach z innymi ludźmi

Terminy : Część I : 18 listopada 2015 (środa) w godzinach 17:00-20:00

Część II: 25 listopada 2015(środa) w godzinach 17:00-20:00

Miejsce: Towarzystwo Pomocy Młodzieży

Prowadzące: Anna Bartosiak –trenerka, terapeutka; Małgorzata Wojdowska – trenerka

Cena: oferta bezpłatna

Zapisy i szczegółowe informacje: pod nr tel.:22 887 88 05, 508 350 320

lub www.tpm.org.pl, tpm@tpm.org.pl

ZAPRASZAMY ! ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!