

GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO I WSPARCIA

dla osób w wieku 18-25 lat

mieszkających lub uczących się na terenie Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy



Jeśli chcesz:

- budować zaufanie do siebie i innych
- zwiększyć poczucie własnej wartości i pewność siebie
- lepiej poznać swoje mocne strony
- tworzyć zdrowe relacje z innymi
- nauczyć się rozpoznawać swoje emocje i potrzeby
- wyrażać siebie w sposób asertywny - komunikować to, czego chcesz lub nie chcesz, nie wchodząc z innymi w konflikty
- dowiedzieć się jak radzić sobie w trudnych sytuacjach
- konstruktywnie wytyczać sobie ważne cele w życiu

TERMIN ZAJĘĆ: KONIEC WRZEŚNIA - GRUDZIEŃ 2016

Spotkania mają charakter warsztatowy 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:

22 887 88 05 lub tpm@tpm.org.pl, www.tpm.org.pl