

BEZPŁATNE

ZAJĘCIA SOCJOTERAPEUTYCZNE DLA MŁODZIEŻY

**I GRUPA
15-19 LAT
17:00-18:30**

KIEDY?

**RAZ W TYGODNIU,
W KAŻDY
PONIEDZIAŁEK**

GDZIE?

**SP ZOZ CLU
UL. KOCHANOWSKIEGO 17 W RZESZOWIE**

JAK SIĘ ZAPISAĆ? – TO PROSTE! TYLKO 3 KROKI:

RODZICU, OPIEKUNIE:



1. POBIERZ KARTĘ ZGŁOSZENIOWĄ – MOŻESZ JĄ:



ODEBRAĆ U PEDAGOGA SZKOLNEGO



LUB POBRAĆ ZE STRONY: WWW.UZALEZNIENTA.RZESZOW.PL

W ZAKŁADCE: SOCJOTERAPIA



2. WYPEŁNIJ I ODEŚLIJ KARTĘ



ZESKANUJ I WYŚLIJ ZASZYFROWANĄ NA:

SOCJOTERAPIA@UZALEZNIENTA.RZESZOW.PL



LUB PRZYNIEŚ OSOBIŚCIE W ZAMKNIĘTEJ KOPERCIE Z DOPISKIEM „SOCJOTERAPIA”



3. UMÓW SIĘ NA ROZMOWĘ WSTĘPNĄ



ZADZWOŃ POD NUMER: 579 471 298

**NIE CZEKAJ!
OBOWIĄZUJE
KOLEJNOŚĆ
ZGŁOSZEŃ**

DLA KOGO SĄ TE ZAJĘCIA?

DLA MŁODYCH LUDZI, KTÓRZY:

-  **CHCĄ LEPIEJ RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI**
-  **SZUKAJĄ SWOJEJ TOŻSAMOŚCI I SIŁY**
-  **MAJĄ TRUDNOŚCI W RELACJACH**
-  **CZUJĄ SIĘ CZASEM PRZYTŁOCZENI,
WYCOFANI LUB NIEZAUWAŻENI**



ZAJĘCIA SOCJOTERAPEUTYCZNE

STREFA, W KTÓREJ MOŻESZ BYĆ SOBĄ

Twoja przestrzeń do rozmowy, działania i rozwoju

*Masz trudność, by
wyrażać to, co
naprawdę czujesz?*

*Czujesz się
niezrozumiany/a
lub masz problem
z nawiązywaniem
relacji?*

*Stres, niepewność,
presja rówieśników
– brzmi znajomo?*

PRACUJEMY NAD:

PEWNOŚCIĄ SIEBIE – bo zasługujesz, by czuć się dobrze ze sobą

KOMUNIKACJĄ BEZ BARIER – mów, słuchaj, buduj relacje

EMOCJAMI – naucz się je rozumieć, nazywać i wyrażać

RELACJAMI – współpraca, empatia i zaufanie w praktyce

TOŻSAMOŚCIĄ I SAMOOCENĄ – odkrywaj siebie i to, co dla Ciebie ważne

RADZENIEM SOBIE W STRESIE – poznaj techniki, które naprawdę działają

ROZWIĄZYWANIEM KONFLIKTÓW – bez krzyku i napięcia

CYFROWĄ RÓWNOWAGĄ – mniej ekranów, więcej realnych doświadczeń

GRANICAMI – ucz się mówić „nie” i stawiać swoje potrzeby na pierwszym miejscu

CO ZYSKASZ?

- ✓ **WIĘKSZĄ PEWNOŚĆ SIEBIE**
- ✓ **LEPSZE RELACJE Z INNYMI**
- ✓ **SPOKÓJ I OPANOWANIE W TRUDNYCH SYTUACJACH**
- ✓ **UMIEJĘTNOŚĆ WYRAŻANIA SIEBIE I SWOICH EMOCJI**
- ✓ **PRZESTRZEŃ, GDZIE NIKT CIĘ NIE OCENIA**
- ✓ **WSPARCIE RÓWIEŚNIKÓW I DOŚWIADCZONYCH PROWADZĄCYCH**

