

STARTUJEMY z NABOREM na GRUPY!

**RÓWIEŚNICZA GRUPA WSPARCIA
Z ELEMENTAMI TRENINGU KOMPETENCJI
EMOCJONALNO-SPOŁECZNYCH DLA DZIECI
W WIEKU 10-12 LAT**



Ilość miejsc: 8 osób

Kiedy? Sobota / 2x w miesiącu

Jak długo? 15 spotkań x 2h / godz.11.00-13.00

Gdzie? CENTRUM LIBEROSIS ul. Lwowska 46/2

Koszt? 40 zł / h

Zapisy? 507 487 656 lub 696 434 410

oraz liberosis@gmail.com

Prowadzą:

mgr Agnieszka Gruszecka – psycholog, psychoterapeuta

**mgr Kinga Albinia – familiolog, psychoterapeuta uzależnień
(w trakcie certyfikacji)**

ZAPRASZAMY!

STARTUJEMY z NABOREM na GRUPY!

**GRUPA PSYCHOPROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ
Z ELEMENTAMI TRENINGU KOMPETENCJI
EMOCJONALNO-SPOŁECZNYCH
DLA MŁODZIEŻY
(W DWÓCH GRUPACH WIEKOWYCH 13-14 LAT I 15-17 LAT)**



Ilość miejsc: 8 osób

Kiedy? Sobota / 2x w miesiącu

Jak długo? 15 spotkań x 2h / godz.13.30-15.30

Gdzie? CENTRUM LIBEROSIS ul. Lwowska 46/2

Koszt? 40 zł / h

Zapisy? 507 487 656 lub 696 434 410

oraz liberosis@gmail.com

Prowadzą:

mgr Agnieszka Gruszecka – psycholog, psychoterapeuta

**mgr Kinga Albinia – familiolog, psychoterapeuta uzależnień
(w trakcie certyfikacji)**

ZAPRASZAMY!

STARTUJEMY z NABOREM na GRUPY!

**CYKL 12 WARSZTATÓW Z ZAKRESU KOMPETENCJI
RODZICIELSKO - WYCHOWAWCZYCH
(DLA RODZICÓW DZIECI W KAŻDYM WIEKU)**



Ilość miejsc: 8 osób

Kiedy? Sobota / 2x w miesiącu

Jak długo? 12 spotkań x 3h / godz.16.00-19.00

Gdzie? CENTRUM LIBEROSIS ul. Lwowska 46/2

Koszt? 40 zł / h

Zapisy? 507 487 656 lub 696 434 410

oraz liberosis@gmail.com

Prowadzą:

mgr Agnieszka Gruszecka – psycholog, psychoterapeuta

**mgr Kinga Albinia – familiolog, psychoterapeuta uzależnień
(w trakcie certyfikacji)**

ZAPRASZAMY!

STARTUJEMY z NABOREM na GRUPY!

Tematy spotkań:

1. Poznając siebie nawzajem - integracja.
2. Radość, smutek, wstręt, strach, złość...
– z emocjami za pan brat.
3. Jest mi smutno i co dalej?- sztuka kreatywnego spędzania czasu i poprawy nastroju.
4. Dlaczego chłopaki nie słyszą, a dziewczyny nie widzą - o różnicach płci.
5. Moi idole, autorytety, wartości... co jest dla mnie ważne?
6. Adolescencja - o dorastaniu słów kilka.
7. Koleżeństwo, przyjaźń, zakochanie, miłość...- o relacjach. Jak to rozpoznać...? Z czym to się „je”?
8. „Zakazany owoc zwykle najlepiej smakuje” – o zachowaniach ryzykownych.
9. Sztuka mówienia „NIE”. Warsztat asertywności.
10. Asertywność czy agresja – kiedy co nas może spotkać?
11. Nie masz facebooka - nie istniejesz? Jak nie „zatopić się” w wirtualnym świecie?
12. Kiedy już jestem wszystkim znudzony... – kilka dobrych sposobów na nudę.
13. Seks - co to takiego i dla kogo?
14. Z rodzicami nie da się dogadać (?) – sposoby komunikacji międzyludzkiej.
15. Szacunek, akceptacja siebie i poczucie własnej wartości.

ZAPRASZAMY!

STARTUJEMY z NABOREM na GRUPY!

Tematy spotkań:

1. Poznając siebie... - integracja ze szczyptą psychologii rozwojowej człowieka.
2. Jestem zadowolony czy przeżywam zadowolenie? – o emocjach i uczuciach po ludzku.
3. „Do zakochania jeden krok”... Moje przekonania na temat uzależnień.
4. Alkohol, narkotyk, nikotyna - czy do szczęścia mi to potrzebne?
5. Sztuka mówienia „NIE”. Warsztat asertywności.
6. Zakupy, internet, gry i hazard – jak nie „zatopić się” w wirtualnym świecie?
7. Jest mi smutno i co dalej?- sztuka kreatywnego spędzania czasu i poprawy nastroju.
8. „Sex-bomba” i „facet z kaloryferem” – o kreowaniu wizerunku przez media.
9. Dlaczego mężczyzna nie słyszy, a kobieta nie widzi...? - o różnicach płci.
10. Czy od jedzenia można się uzależnić? Jak korzystać z tego, co niezbędne do życia.
11. Kiedy już jestem wszystkim znudzony... – kilka dobrych sposobów na nudę.
12. Uzależnienie od pornografii – zniekształcenia seksualne promowane w filmach.
13. Z rodzicami nie da się dogadać (?) – sposoby komunikacji międzyludzkiej w oparciu o analizę transakcyjną.
14. „Nie chcę odgrywać w życiu drugoplanowej roli!” – o poczuciu własnej wartości.
15. Koleżeństwo, przyjaźń, zakochanie, miłość... - o relacjach. Jak to rozpoznać...? Z czym to się „je”?

ZAPRASZAMY!

STARTUJEMY z NABOREM na GRUPY!

Tematy spotkań:

1. Zapoznanie i integracja.
2. Granice w wychowaniu – co wolno a czego nie wolno.
3. Poczucie bezpieczeństwa – lęk naturalną emocją do zaopiekowania.
4. Samodzielność – bez niej nie będę odrębną jednostką.
5. Jak chwalić dziecko. Konsekwencje i nagrody.
6. Komunikacja – język „ja”, bariery komunikacyjne.
7. Jak radzić sobie z uczuciami. Trudne uczucie złości.
8. Stres i rozwiązywanie konfliktów – od tego nie uciekniesz.
9. Potrzeby i ich świadomość – czy da się je pominąć?
10. Autorytet – co jest nam potrzebne do prawidłowego rozwoju?
11. Granie ról i współpraca.
12. Jak zatroszczyć się o siebie w byciu rodzicem, informacje zwrotne.

ZAPRASZAMY!