

Uwaga! Nowość!

**Oferta dla Uczniów Szkół Podstawowych
z rejonu działania PPP Nr 2:
SP Nr 132, 148, 225, 236,238, 351 i 403**

Zapraszamy Uczennice i Uczniów
klas V i VI szkół podstawowych,
na **warsztaty antystresowe** pt. **„Oswoić stres”**,
które będą odbywały się we **wtorki w godz. 17 – 18.30**
w **Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej Nr 2,**
ul. Karolkowa 53A

Zajęcia poprowadzą:

Anna Dadał - pedagog i Agnieszka Grzybowska – psycholog.

Podczas **6 zajęć** prowadzonych głównie **metodami warsztatowymi** Uczestnicy:

- będą mogli nauczyć się identyfikować sytuacje dla nich stresujące i nauczą się nazywać towarzyszące im uczucia,
- poznają techniki radzenia sobie z napięciem, w tym również relaksacyjne,
- będą mieli okazję udoskonalić swoje umiejętności psychospołeczne w grupie rówieśniczej,
- wymienią się własnymi doświadczeniami i metodami radzenia sobie ze stresem wypracowanymi podczas warsztatów.

Uczestników na warsztaty zgłaszają Rodzice

bezpośrednio w Sekretariacie Poradni

lub telefonicznie: 22 836 70 88 lub 519 716 101

Na zgłoszenia czekamy do 04.05.2023

Pierwsze zajęcia – wtorek 9 maja 2023