

Grupa psychoedukacyjna dla maturzystów

Dla kogo

Dla maturzystów, czyli Tych, przed którymi wybory, niepokój, wątpliwości i nadzieja.

Jeżeli chciałybyś/chciałbyś:

- wiedzieć, jak chęci zmienić w czyny,
- dokonać trafnych wyborów,
- planować tak, aby uczyć się, nie zapomnieć o sobie,
- poradzić sobie ze stresem,
- dobrze wypaść na maturze ustnej,

zapraszamy!

Nasza propozycja

Zapraszamy **8-10 osób** do udziału w **warsztatach psychologicznych**, podczas których będziemy:

- poruszać się w obszarze motywacji: przyglądać się swoim ambicjom i potrzebom, odróżniać własne od tych płynących z otoczenia, wzmacniać własną motywację,
- pracować nad autoprezentacją, samooceną, przekonaniami i nastawieniem,
- konstruować cele i sprawdzać swoje zasoby, które pozwolą bezpiecznie do nich dotrzeć,
- sprawdzać, czy stres jest szkodliwy, uczyć się redukować niekorzystne napięcie, odkrywać sposoby radzenia sobie z trudnymi i niewygodnymi uczuciami,
- wspierać się i pomagać sobie w atmosferze życzliwości i dobrego humoru.

Udział w grupie jest możliwy po odbyciu konsultacji w Poradni MOP u prowadzących warsztaty.

Prosimy o telefon i zapisanie się na konsultację.

Zapisy przyjmujemy do końca września 2020 lub wyczerpania miejsc w grupie.

Czas trwania

Grupa rozpocznie się w **październiku 2020** i zakończy w **lutym 2021**.

Termin

Spotkania będą odbywać się w **poniedziałki** w godzinach **17.15-19.45**.

Prowadzące

Eliza Kaniewska-Rolińska i Anna Skłodowska