SPECJALISTYCZNA PORADNIA OPTA

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

CELEM ZAJĘĆ JEST POPRAWA FUNKCJONOWANIA DZIECI W SYTUACJACH SPOŁECZNYCH

warsztaty	**dzieci 6-7 r.ż.**	**stacjonarnie**

Cele zajęć:

- poszerzenie posiadanych i nabycie nowych kompetencji społecznych,
- nauka pracy w grupie,
- nauka rozwiązywania konfliktów,
- nauka rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami (swoimi i innych),
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z porażkami,
- kształtowanie umiejętności mówienia o swoich potrzebach,
- trenowanie umiejętności słuchania i reagowania na polecenia.

Dzień tygodnia: Piątki
Godzina: 13.00 - 13.40, 10 spotkań
Liczba uczestników: 6 osób
Start: po zebraniu grupy 6 osób
Spotkania bezpłatne

Wymagana konsultacja wstępna do grupy

Prowadzące:
Elżbieta Kowalska – psycholog,
Małgorzata Oleńko- psycholog.

ZAPISY:
(22) 826-39-16,
506-399-683.

SPECJALISTYCZNA PORADNIA OPTA

BEZPIECZNE MIEJSCE

ZAJĘCIA RELAKSACYJNE DLA DZIECI

Socjoterapia Psychoedukacja	dzieci 8 - 10 r.ż.	stacjonarnie

Zagadnienia poruszane na spotkaniach:

- Psychoedukacja emocji
- Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji
- Umiejętność rozładowywania napięci
- Ćwiczenie umiejętności relaksacji
- Radzenie sobie ze złością
- Zwiększenie samoakceptacji, poczucia własnej wartości

Dzień tygodnia: Poniedziałki
Godzina: 13.30 - 15.00
Liczba spotkań: 10 spotkań
Liczba uczestników: do 8 osób
Start: 8. listopada 2021
Spotkania bezpłatne

Wymagana konsultacja wstępna do grupy

Prowadzący:
Joanna Drążkiewicz: pedagog, psychoterapeutka,
Katarzyna Głuszek: psycholog, psychoterapeutka.

ZAPISY:
(22) 826-39-16,
506-399-683.

SPECJALISTYCZNA PORADNIA OPTA

KOMUNIKACJA Z RÓWIEŚNIKAMI

warsztaty | **młodzież 15 +** | **stacjonarnie**

Na spotkaniu uczestnicy poznają:

- na czym polega skuteczna komunikacja,
- jakie czynniki nie sprzyjają porozumiewaniu się,
- narzędzia ułatwiające skuteczną komunikację i nauczą się stosować je w praktyce.

Dzień tygodnia: Czwartek
Godzina: 18.00 - 19.30
Liczba spotkań: 5 spotkań
Start: po zebraniu się grupy
Spotkania bezpłatne

Wymagana konsultacja wstępna do grupy

Prowadząca:
Małgorzata Oleńko (psycholog)

ZAPISY:
(22) 826-39-16,
506-399-683.

SPECJALISTYCZNA PORADNIA OPTA

W STRONĘ NADZIEI

Terapia grupowa	młodzież 16+	stacjonarnie

Zagadnienia poruszane na spotkaniach:

- Otrzymanie wsparcia psychologicznego w trudnych sytuacjach
- Budowanie bezpiecznych relacji z rówieśnikami i prowadzącymi
- Kształtowanie pozytywnego obrazu siebie i poszukiwanie własnej tożsamości
- Wsparcie w odzyskaniu chęci życia, większego spokoju, w budowaniu satysfakcjonujących relacji
- Wzmocnienie poczucia własnej sprawczości

Dzień tygodnia: Środa
Godzina: 16.00 - 17.30
Liczba spotkań: cały rok, grupa półotwarta
Start: październik 2021, po zebraniu się grupy
Spotkania bezpłatne

Wymagana konsultacja wstępna do grupy

Prowadzący:
Kamila Kłapińska-Mykhalchuk - psycholog, psychoterapeuta
Anna Sowińska – pedagog

ZAPISY:
(22) 826-39-16,
506-399-683.

SPECJALISTYCZNA PORADNIA OPTA

PRACOWNIA AKCEPTACJI

DLA MŁODZIEŻY Z RODZIN Z PROBLEMEM ALKOHOLOWYM

warsztaty	młodzież 13 +	stacjonarnie

Zagadnienia poruszane na spotkaniach:

- Nauka dbania o swoje potrzeby
- Rozwijanie umiejętności stawiania granic w relacjach
- Wsparcie psychologiczne w sytuacji nadmiernego korzystania z używek przez osoby bliskie
- Kształtowanie poczucia sprawczości i skuteczności
- Praca nad poczuciem własnej wartości
- Nauka komunikacji międzyludzkiej
- Pokonywanie nieśmiałości i lęku przed oceną

Dzień tygodnia: Piątek
Godzina: 14.30 - 16.00
Liczba spotkań: 1 semestr
Start: październik 2021(po zebraniu się grupy)
Spotkania bezpłatne

Wymagana konsultacja wstępna do grupy.
Prowadzący zastrzegają sobie prawo do doboru uczestników pod względem wiekowym w zależności od liczby i wieku osób zgłoszonych

Prowadzący:
Kamila Kłapińska-Mykhalchuk - psycholog, psychoterapeuta
Karolina Suszek - psycholog, spec. psychoterapii uzależnień w certyfikacji

ZAPISY:
(22) 826-39-16,
506-399-683.