

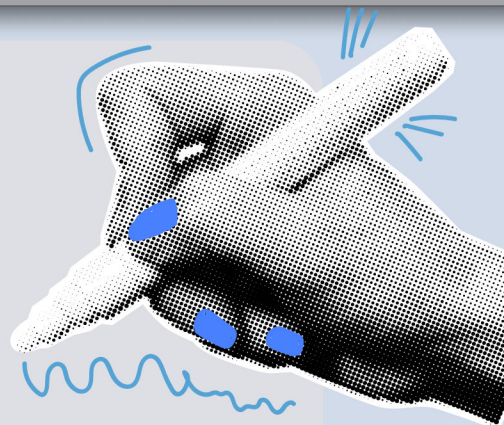


MYŚLĘ • CZUJĘ • DZIAŁAM

Warsztaty dla młodzieży

Dla kogo? Dla nastolatków, którzy:

- odczuwają napięcie, stres lub trudne emocje,
- mają problemy z koncentracją lub regulacją nastroju,
- zmagają się z lękiem, złością lub przytłoczeniem,
- często mają „gonitwę myśli”,
- czują się niezrozumiani lub samotni,
- chcą lepiej komunikować się z rówieśnikami, rodzicami i nauczycielami.



Nastolatek uczy się:

- rozumieć emocje
- radzić sobie z napięciem
- komunikować potrzeby
- stawiać granice
- budować relacje
- lepiej reagować w trudnych sytuacjach



„Nic mi nie jest.”

A Ty widzisz, że coś się zmieniło?

Jeśli Twój nastolatek częściej się wycofuje, reaguje złością, ma trudność z emocjami, relacjami lub stresem, **grupa** może być dla niego **bezpiecznym miejscem** do nauki nowych sposobów radzenia sobie.



Wsparcie psychologiczne dla młodzieży 13–15 lat

18 spotkań | 90 minut | grupa 8–12 osób

Zapisy: 81 740 24 14

PROGRAM WARSZTATÓW

Moduł I – Myśli, emocje, zachowania

- Jak działa Model ABC?
- Jak rozpoznać zniekształcenia myślenia?
- Dlaczego czasem reagujemy „z automatu”?

Moduł II – Poznaj i oswój emocje

- Po co nam emocje i co próbują powiedzieć?
- Silne emocje pod lupą.
- Jak wyrażać emocje bez wybuchów?

Moduł IV – Relacje i komunikacja

- Asertywność, uległość, agresja — jak znaleźć balans?
- Jak odmawiać bez poczucia winy?
- Konflikty — jak je ogarniać spokojniej?

Moduł III – Ja i moja wartość

- Co mnie określa? Jakie mam mocne strony?
- Wartości, cele, potrzeby – jak je znaleźć?
- Wewnętrzny krytyk — jak z nim rozmawiać?

Moduł V – Trudne emocje pod kontrolą

- Praca z lękiem.
- Co uruchamia moją złość?
- Jak pomóc sobie przy obniżonym nastroju

PROWADZĄCE:

Michalina Makara-Zdunek

Katarzyna Panecka

Cykl spotkań dla młodzieży
w wieku 13-15 lat
w nurcie terapii poznawczo
- behawioralnej
z elementami TUS-u.

