

PROFILAKTYKA DEPRESJI U MŁODZIEŻY



JAK WYTRZYMAĆ Z DOROSŁYMI?
Warsztaty psychoedukacyjne dla nastolatków 13 - 18 lat.
Spotkania organizowane są w ramach profilaktyki depresji u młodzieży.

4 SPOTKANIA DLA JEDNEJ GRUPY
13.10.2022 r., 20.10.2022 r., 27.10.2022 r., 03.11.2022 r. (czwartek)
GODZ. 16:30 - 19:30
Siedziba Fundacji Pełnia Wyrazu ul. Dworcowa 2/106, Szczecin



Wydarzenie [Centrum Inicjatyw Rodzinnych w Szczecinie](#)

Fundacja Pełnia Wyrazu ul. Dworcowa 2/106 70-206 Szczecin, Polska

Czas trwania: 3 godz.

Publiczne · Każdy na Facebooku i poza nim

👉 „Jak wytrzymać z dorosłymi?” - warsztaty psychoedukacyjne dla nastolatków (13 – 18 lat)

👉 Spotkania organizowane są w ramach profilaktyki depresji u młodzieży.

Współczesny świat nie jest przyjazny młodym osobom. Zpracowani opiekunowie, zestresowani nauczyciele, presja społeczna, aby sprostać wysokim wymaganiom w szkole i życiu. Jak odnaleźć w tym wszystkim siebie? Jak rozpoznać swój potencjał? W jaki sposób komunikować o swoich potrzebach i rozwiązywać konflikty?

👉 Jeśli chcesz uporządkować swoje myśli, emocje i sprawdzić, co dla Ciebie jest naprawdę ważne – przyjdź na warsztaty, podczas których pomożemy Ci rozpoznać Twój indywidualny potencjał, pokażemy, jak obniżyć poziom stresu w sytuacjach kryzysowych, dostaniesz informacje na temat podstaw komunikacji bez przemocy i dodatkowo – otrzymasz odpowiedzi na wiele pytań i wątpliwości.

Zapraszamy! ❤️

☀️ Aby wziąć udział w szkoleniach niezbędna jest wcześniejsza rezerwacja miejsca zgłoszona poprzez pocztę elektroniczną rodzina@szczecin.eu, telefonicznie pod numerem 570 780 040 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Rodzinnych przy Al. Wojska Polskiego 51 w Szczecinie.