

## WARSZTAT DLA NASTOLATKÓW

### NO STRESS...

#### zajęcia psychoedukacyjne dla młodzieży dotyczące radzenia sobie ze stresem

##### Obszary tematyczne:

- ⇒ stres jako skutek izolacji społecznej;
- ⇒ sposoby radzenia sobie ze stresem;
- ⇒ techniki relaksacji.



Warsztat odbędzie się **20 listopada 2021 r.** (sobota)

w godzinach **10.00-12.00** (sala 017)

w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Nr 13

w Warszawie, ul. Odrowąza 23

##### Zapisy pod linkiem:

<https://forms.gle/CmfS4JXfFhTqGsSA6>

Zajęcia prowadzą psycholodzy: Barbara Sękowska, Joanna Szymczuk

**Serdecznie zapraszamy**