

Wielospecjalistyczna oferta psychologicznego wsparcia w funkcjonowaniu i rozwoju dla Młodzieży, Rodziców i Nauczycieli.

Promocja zdrowia psychicznego w obliczu negatywnych skutków pandemii Covid-19.

Celem projektu jest:

- ⇒ udzielanie pomocy w poznawaniu siebie, identyfikowaniu i rozwiązywaniu problemów,
- ⇒ zrozumienie, czym jest zdrowie psychiczne, od czego zależy jak należy o nie dbać,
- ⇒ rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi,
- ⇒ wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości,
- ⇒ rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań codziennego życia,
- ⇒ przygotowanie się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu, szkole, społeczności lokalnej
- ⇒ radzenie sobie ze skutkami emocjonalnymi, psychicznymi i społecznymi czasu izolacji i zdalnej nauki.

Oferta skierowana jest do uczniów klas starszych szkół podstawowych (kl. VII-VIII) i szkół ponadpodstawowych z terenu dzielnicy Targówek, ich rodziców oraz nauczycieli.

- **No stress – zajęcia psychoedukacyjne dla młodzieży dotyczące radzenia sobie ze stresem** - poszerzenie wiedzy nastolatków na temat stresu i sposobów radzenia sobie z nim.
- **ZEUS – zasady efektywnego uczenia się** - warsztat dla młodzieży mający na celu zwiększenie efektywności procesu samodzielnego uczenia się.
- **Złap oddech przed egzaminem. Rola oddechu w opanowaniu stresu** - warsztat specjalistyczny prowadzony przez logopedę.
- **Samocena dzieci i młodzieży – jak rodzic może wspierać rozwój poczucia własnej wartości dziecka w obliczu negatywnych skutków pandemii Covid-19** - warsztat dla rodziców.
- **Wyrażać siebie w ekspresji twórczej** – warsztaty arteterapii.
- **Grupa wsparcia z elementami psychoedukacji „SPOTKANIE”** – zajęcia z psychoterapeutą.
- **Indywidualne spotkanie z psychoterapeutą.**
- **Otwarty dyżur doradcy zawodowego.**
- **Wypalenie zawodowe - jak przeciwdziałać** - warsztat dla nauczycieli.



Terminy zajęć:

20 listopada 2021 r. w godzinach 9.00-15.00
11 grudnia 2021 r. w godzinach 9.00-15.00

Linki do zapisów na zajęcia 20 listopada znajdują się na plakatach dołączonych do oferty.