

# „JA WŚRÓD LUDZI”

## trening interpersonalny z elementami relaksacji



Zajęcia grupowe dla młodzieży w wieku 15-17 lat rozwijające świadomość siebie w relacjach z innymi oraz przedstawiające proste techniki relaksacyjne. W trakcie warsztatów młodzież będzie miała okazję rozpoznać swoje zasoby dotyczące interakcji z innymi oraz rozwinąć umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem pojawiającym się w trakcie nawiązywania relacji. Zajęcia warsztatowe będą okazją nauczenia się sposobów regulacji tego napięcia poprzez techniki relaksacyjne i wyobrazeniowe.

### **Prowadzące:**

Beata Banasiak – psycholog (e-mail: [beatabanasiak@eduwarszawa.pl](mailto:beatabanasiak@eduwarszawa.pl))

Anna Samsel – psycholog, psychoterapeuta

Warsztaty odbędą się w sobotę 20 listopada 2021 r. w godz. 12.00-14.00

w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 13,

w Warszawie, ul. Odrowąża 23

### **Zapisy poprzez link:**

<https://forms.gle/aUQACTStKMga2bKQ8>

**W przypadku chęci zapisania się na warsztaty a w sytuacji braku miejsc prosimy o kontakt mailowy z prowadzącą (dokonamy zapisu na listę rezerwową).**