



Zapraszamy na bezpłatne warsztaty grupowe „Wiosenne porządki w głowie”.

Warsztat adresowany jest dla osób, którym zależy na poprawie jakości życia oraz doskonaleniu kompetencji związanych z rozwojem osobistym.

Spotkania będą odbywać się w każdy czwartek w godzinach 17:00-18:30, w Ośrodku Interwencji Kryzysowej ul. Małopolska 20a w Opolu.

Pierwsze spotkanie odbędzie się w dniu 9.05.2024 r.
Zapisy pod numerem telefonu : 77 455 63 90 wew.2

Warsztaty obejmują cykl 6 spotkań dla osób chcących poprawić swoje funkcjonowanie, nauczyć się, jak lepiej rozwiązywać problemy, radzić sobie z napotkanymi trudnościami oraz jak rozpoznawać emocje i nimi zarządzać.

Tematyka warsztatów obejmuje :

1. Spotkanie wprowadzające – ustalenie zasad funkcjonowania grupy, ustalenie oczekiwań uczestników, spotkanie integracyjne.
2. Jakie trudności napotykam i dlaczego czasami tak trudno je przezwyciężyć ?
3. Jak rozpoznawać emocje i co z nimi zrobić.
4. Komunikacja, stawianie celów i ich realizacja.
5. Relaks – adaptacyjne formy spędzania wolnego czasu. Sen, dlaczego jest ważny ?
6. Podsumowanie warsztatów.

