

Grupa Rozwoju Osobistego Dla Dorosłych

Data publikacji: 10.09.2010 13:40

□

Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii "Kontakt" Stowarzyszenia "Być Razem" zaprasza chętnych na cykl zajęć warsztatowych - Grupa Rozwoju Osobistego Dla Dorosłych. Cykl obejmuje 12 spotkań w poniedziałki w godz. 18.00-20.00.

Zajęcia poprowadzą mgr pedagog, psychoterapeuta Elżbieta Kiedroń – Fałat i mgr psycholog, psychoterapeuta Katarzyna Kauer. Rozpoczęcie zajęć odbędzie się 4 października spotkaniem organizacyjnym.

Grupa Rozwoju Osobistego Dla Dorosłych to cykl grupowych zajęć warsztatowych z elementami treningów: interpersonalnego, asertywności, komunikacji oraz radzenia sobie ze stresem i emocjami, a także pracy nad poczuciem własnej wartości.

- *Udział w grupie może pozwolić na poznanie siebie i swoich mocnych stron , a także na rozwój umiejętności interpersonalnych, oraz przezwyciężenie wewnętrznych obaw i barier* - podkreśla mgr pedagog, psychoterapeuta Elżbieta Kiedroń – Fałat.

Uczestnicy spotkań wzmocnią również poczucie własnej wartości, nauczą się lepiej rozumieć siebie, swoje emocje i relacje łączące ich z innymi ludźmi, a także wykształcą umiejętności odprężenia w sytuacjach stresowych. Indywidualny cel spotkań uczestnicy będą mogli ustalić na spotkaniu wstępnym.

Zapisywać można się od poniedziałku do piątku w Biurze Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii "Kontakt" Stowarzyszenia "Być Razem" Cieszyn, ul. Ks. Janusza 3, w godzinach od 8.00 - 16.00 i pod numerem tel. (33) 479 54 55