**Jak zadbać o swoje samopoczucie?**

**(VII-VIII klasy SP, I-II szkoły ponadpodstawowe)**

**Poniedziałki 16.00 – 16.50**

1. Zajęcia przeznaczone są dla uczniów klas VII- VIII szkół podstawowych oraz klas I-II
 szkół ponadpodstawowych, którzy mają trudności dotyczące:

a. obniżonego nastroju/depresji

b. obniżonej samooceny

c. radzenia sobie ze stresem, lękiem i trudnymi emocjami

2**. Celem zajęć jest**:

- poprawa codziennego funkcjonowania młodzieży,

- zrozumienie roli emocji w życiu,

- budowanie pozytywnego i wspierającego dialogu ze sobą,

- rozwijanie umiejętności interpersonalnych,

- doskonalenie samopoznania i rozwijanie poczucia własnej wartości,

- zarządzanie stresem,

- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi.

3. Zajęcia prowadzone są w sposób warsztatowy.

4. Zajęcia trwają przez cały rok szkolny 2023/2024.

5. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w Poradni przy ul. Stępińskiej 6/8.

6. Prowadzący zajęcia: mgr Katarzyna Golec, Sylwia Fedziukovich

Zapisy pod numerem: [22 841 14 23](https://www.google.com/search?q=st%C4%99pi%C5%84sa+6%2F8+ppp+nr+8&rlz=1C1GCEU_plPL1049PL1049&oq=st%C4%99pi%C5%84sa+6%2F8+ppp+nr+8&aqs=chrome..69i57j33i10i160l2.14977j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)