



**OPS**  
BEMOWO

# Grupa Rozwojowa dla Młodzieży

Planowane jest 8 spotkań  
start: 20.03.2024 r.

zajęcia odbywają się w środy  
w godzinach 14:15-16:00

zapraszamy osoby w wieku 13-14 lat

Grupa skierowana jest dla osób, które potrzebują i chciałyby rozwinąć umiejętności interpersonalne:

**01**

rozumienie emocji swoich i innych osób

**02**

budowanie zdrowych relacji, udzielanie adekwatnych informacji zwrotnych oraz pracy w grupie

**03**

poznanie siebie, lepsze rozumienie potrzeb i zachowań swoich i innych

**04**

poznanie sposobów redukcji stresu

Metody pracy:  
elementy treningu umiejętności społecznych, arteterapia, komunikacja empatyczna, techniki relaksacyjne



Zgłoszenia pod nr lub @

Katarzyna Kaczor 885524360  
k.kaczor@opsbemowo.waw.pl

Joanna Grasewicz 885524358  
j.grasewicz@opsbemowo.waw.pl

Obowiązują kwalifikacje do grupy; liczba miejsc ograniczona