

# Trening dla nastolatków 11-13 lat pochodzenia ukraińskiego:

## “Poznaję siebie”



### Cele warsztatów:

- Rozwój asertywności,
- Radzenie sobie ze stresem,
- Radzenie sobie w sytuacjach trudnych,
- Rozwijanie umiejętności społecznych,
- Rozwój odpowiedzialności.

Spotkania będą odbywać się  
we wtorki od 15:30 do 17:30  
pod adresem: Lazurowa 14, BKIS

Zajęcia prowadzą psycholodzy OPS:

Natalia Boiko

Dawid Zawadzki

Zapisy pod numerem:

797-319-873

## Тренінг для підлітків

11-13 років :

“Пізнаю себе”



### Цілі занять:

- Розвиток самосвідомості
- Розвиток соціальних навичок
- Зменшення стресу
- Підтримка психічного здоров'я
- Розвиток навичок саморегуляції

Заняття відбуватимуться щовівторка з 15:30 до 17:30 у приміщенні OPS за адресою вул. Lazurowa 14, BKIS.

Заняття проводитимуть кваліфіковані психологи OPS - Наталія Бойко та Давід Завадзький

Для реєстрації та отримання додаткової інформації звертайтеся за номером:

797-319-873