



# Warsztaty psychologiczne dla dzieci w wieku 7-8 lat „Od Lęku Do Odwagi”

**Adresowane do dzieci**, które zmagają się z:

- ❖ często odczuwanym strachem i lękiem (np. w nowych sytuacjach, w kontakcie z kolegami i koleżankami lub nauczycielami)
- ❖ zawieraniem nowych kontaktów z rówieśnikami
- ❖ radzeniem sobie z emocjami i stresem
- ❖ asertywnością czyli z wyrażaniem i obroną swojego zdania i swoich granic
- ❖ wystąpieniami publicznymi (wystąpienia na forum klasy, przedstawienia)

Podczas warsztatów wykorzystywane są psychologiczne ćwiczenia w formie zabawy, rozmowy kierowanej, technik relaksacyjnych oraz bajkoterapia w oparciu o terapię poznawczo – behawioralną .

Zajęcia prowadzi Pani **Katarzyna Zawadzka – psycholog**.

Warsztaty odbywają się raz w tygodniu w soboty i trwają 60 minut.

Pełen program składa się z 8 spotkań.

Spotkania prowadzone są w kameralnej grupie (max. 8 osób)

Osoby zainteresowane zapraszamy do kontaktu: **tel. 696-594-626 , 512-491-180**

**Przychodnia Judyta Skierniewice**

**ul. Reymonta 31, 96-100 Skierniewice**

