

Bezpłatne warsztaty psychologiczne w ramach „Łódzkie ma pomysł na zdrowie - Utrzymaj równowagę. Warsztaty”

19/05/2017

Zapraszamy na bezpłatne warsztaty psychologiczne. Tematy warsztatów to:

- **Emocje** - pogłębianie wiedzy o emocjach, w tym rozpoznawanie emocji, radzenie sobie z trudnymi emocjami
- **Komunikacja interpersonalna** - rozwijanie umiejętności psychospołecznych.
- **Stres** - stres i radzenie sobie z jego negatywnymi skutkami.
- **Poczucie własnej wartości** - utrzymywanie poczucia własnej wartości i sprawczości.

Można się zapisywać na pojedyncze spotkania z danego tematu lub na pełen cykl 4 spotkań warsztatowych. Zapisy jeszcze odbywają się w następujących podmiotach:


- **NEOMEDICAL** Mariola Pietrzyk – warsztaty przy ul. Niezapominajki 15 w Łodzi.
Zapisy pod nr tel. (42) 612 – 13 – 90 lub (42) 612 – 13 – 91
- **Medycyna Grabieniec Sp. z o. o. w Łodzi** - warsztaty: ul. Baczyńskiego 156 w Łodzi (w gimnazjum); ul. Brzozowskiego 2 w Łodzi (w poradni); ul. 3 Maja 47 w Zgierzu (w liceum).
Zapisy pod nr tel. 786 – 083 – 432, e-mail: zachodnia@grabieniec.pl
- **Fundacja Koło Gospodyń Miejskich w Zgierzu** – warsztaty ul. Parzęczewska 21 w Zgierzu (w Spółdzielczym Domu Kultury SEM w Zgierzu).
Zapisy pod nr tel. 501-601-714, e-mail: kologospodynmiejskichzgierz@wp.pl
- **Centrum Praw Kobiet w Oddziale w Łodzi** - warsztaty przy ulicy Piotrkowskiej 115
Zapisy pod nr tel. (42) 633-34-11, e-mail: cpk_lodz@cpk.org.pl

Warsztaty prowadzą doświadczeni psycholodzy. Zapisz się!!!

Projekt w całości finansowany ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego.

Dokumenty do pobrania  [ulotka - medycyna grabieniec](#) [1]

 [plakat - medycyna grabieniec](#) [2]

 [brain-2146156_340.jpg](#) [3]

Linki:

[1] http://profilaktyka.lodzkie.pl/sites/profilaktyka.lodzkie.pl/files/news/attachments/ulotka_utrzymaj_rownowage_a5_3.pdf

[2] http://profilaktyka.lodzkie.pl/sites/profilaktyka.lodzkie.pl/files/news/attachments/plakat_a3_utrzymaj_rownowage_1.pdf

[3] http://profilaktyka.lodzkie.pl/sites/profilaktyka.lodzkie.pl/files/news/images/brain-2146156_340_0.jpg