

# Medycyna Grabieniec zaprasza na cykl zajęć warsztatowych w ramach zadania „Łódzkie ma pomysł na zdrowie - UTRZYMAJ RÓWNOWAGĘ. Warsztaty”

realizowanego na zlecenie Samorządu Województwa Łódzkiego



Warsztaty będą prowadzone przez psychologów w 4 obszarach:

- **Emocje**
- **Komunikacja interpersonalna** - rozwijanie umiejętności psychospołecznych
- **Stres** - stres i radzenie sobie z jego negatywnymi skutkami
- **Poczucie własnej wartości** - odnajdywanie i wzmacnianie zasobów interpsychicznych, utrzymywanie poczucia własnej wartości i sprawczości

Możesz wziąć udział w jednym wybranym warsztacie lub we wszystkich czterech spotkaniach, **najbliższe zaplanowane w są maju i czerwcu.**

Zajęcia odbywają się w kameralnych grupach i są bezpłatne dla uczestników, w czasie warsztatów przewidziano przerwę kawową.

**Zapraszamy pełnoletnich mieszkańców woj. Łódzkiego.**

## ● **Informacje i zapisy:**

Medycyna Grabieniec Sp. z o.o.

Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna

91-058 Łódź, ul. **Zachodnia 12a/12c**

tel. **786-083-432** e-mail: **zachodnia@grabieniec.pl**



MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO  
Witold Stępień

