

## **Grupa rozwojowa dla młodzieży**

*Bezpieczna podróż  
Odkryj siebie na nowo*

Jeśli czujecie się zagubieni, zniechęceni, zasmuceni, czujecie że nikt was nie rozumie, jesteście niezadowoleni ze swojego życia - dajcie sobie szansę, przyjmijcie pomocną dłoń i zmieńcie swoje życie.

**Zapraszamy Was na spotkania, których celem jest:**

1. Rozwijanie siebie i własnych możliwości;
2. Rozwijanie poczucia własnej wartości;
3. Rozwijanie umiejętności nawiązywania satysfakcjonujących więzi i relacji z innymi ludźmi;
4. Rozwijanie umiejętności rozwiązywania sytuacji trudnych;
5. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem;
6. Rozwijanie umiejętności korzystania z technik relaksacyjnych.

**Pamiętaj**

**Masz wpływ na swoje życie i na to kim jesteś**

**Przyjdź do nas**

**Czekamy na Ciebie**

**Miejsce spotkań:**

**Specjalistyczna Poradnia Wspierania Rozwoju i Terapii w Łodzi  
ul. Hipoteczna 3/5 II piętro tel. 42 653 76 75**

**Osoby prowadzące:**

**Bożenna Wardęszkiewicz i Elżbieta Zawadzka**

**W skład cyklu wchodzi 4 zajęć**

**Termin: od 01 07 do 04 07 2019 godz. 10 – 13.00**

