

Stres? Ja sobie poradzę!

warsztaty psychoedukacyjne dla uczniów klas IV – VI szkoły podstawowej



OPIS ZAJĘĆ

Tematyka zajęć:

- pojęcie stresu
- najczęstsze powody stresu szkolnego
- praca z trudnymi emocjami (złość, lęk, frustracja, wstyd)
- techniki relaksacyjne.

MIEJSCE : warsztat odbywa się na terenie szkoły

CZAS TRWANIA : 3 godz.

PROWADZĄCY : psycholog, pedagog,

KONTAKT : sekretariat Poradni

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W RUMI

UL. POMORSKA 3, 84-230 RUMIA

www.poradnia-wejherowo.pl

TEL. 58 671 09 56