



# Socjoterapia

DLA DZIECI W WIEKU 7-9 LAT

## DZIĘKI UDZIAŁOWI W WARSZTATACH:

- nauczysz się rozumienia i akceptacji uczuć i emocji własnych oraz innych osób
- rozwiniesz umiejętność komunikowania się i nabędziesz umiejętność wyciszenia - koncentracji
- zdobędziesz wiedzę na temat budowania relacji, a w szczególności budowania przyjaźni,
- zwiększysz poczucie sprawczości i własnej wartości

Wymagana wstępna konsultacja indywidualna do grupy.



Dzień i godzina  
**Poniedziałki**  
**16:00 - 17:30**



Liczba spotkań  
**10**

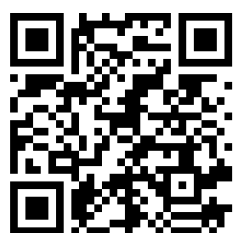


Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**13.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Natalia Studzińska- pedagog, socjoterapeuta  
Aleksandra Solińska - pedagog, socjoterapeuta





# Socjoterapia

DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 12-13 LAT

## DZIĘKI UDZIAŁOWI W WARSZTATACH:

- nauczysz się rozumienia i akceptacji uczuć i emocji własnych oraz innych osób
- rozwiniesz umiejętność komunikowania się i nabędziesz umiejętność wyciszenia - koncentracji
- zdobędziesz wiedzę na temat budowania relacji, a w szczególności budowania przyjaźni,
- zwiększysz poczucie sprawczości i własnej wartości

Wymagana wstępna konsultacja indywidualna do grupy.



Dzień i godzina  
**Poniedziałki**  
**18:00 - 19:30**



Liczba spotkań  
**10**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**13.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Natalia Studzińska - pedagog, socjoterapeuta  
Aleksandra Solińska - pedagog, socjoterapeuta





# Blżej Siebie, bliżej Ciebie

## GRUPA TERAPEUTYCZNA DLA MŁODZIEŻY 16-19 LAT

### PODCZAS GRUPY TERAPEUTYCZNEJ:

- będziesz pracować nad nad lepszym rozumieniem siebie , świata swoich przeżyć, przekonań, doświadczeń by móc to ułożyć w spójną całość
- będziesz budować poczucia sprawstwa, adekwatnej samooceny
- nabędziesz umiejętności lepszego radzenia sobie z trudnościami
- doświadczysz autentycznego spotkania z ludźmi, uzyskasz wsparcie, zrozumienie, nawiążesz nowe znajomości

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Wtorki**  
**17:30 - 19:30**



Liczba spotkań  
**cały rok**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**16.09.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!

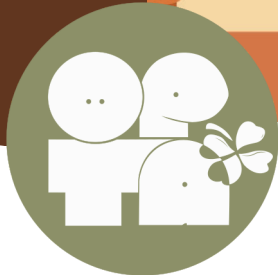


### PROWADZĄCY WARSZTATY

Dorota Gąsiorowska - psychoterapeutka



NIEOPLATNE WARSZTATY



# Supewizja grupowa

DLA PSYCHOTERAPEUTÓW, SPECJALISTÓW

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- rozwiniesz swój warsztat specjalisty
- poznasz nowe osoby od których możesz czerpać oraz którym możesz dać coś od siebie
- zdobędziesz nowe kompetencje i uzyskasz konstruktywne informacje zwrotne
- otrzymasz wsparcie grupy

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Druga środa**  
**każdego miesiąca**  
**8:00 - 11:00**



Liczba  
spotkań  
**cały rok**



Liczba  
uczestników  
**max. 12 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**10.09.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na  
kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Dorota Gąsiorowska - psychoterapeutka





# Superwizja indywidualna

DLA PSYCHOTERAPEUTÓW, SPECJALISTÓW

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- rozwiniiesz swój warsztat specjalisty
- zdobędziesz nowe kompetencje
- uzyskasz konstruktywne informacje zwrotne
- otrzymasz wsparcie

Po zapisaniu się uczestnika, specjalista kontaktuje się w celu ustalenia terminu spotkania.



Dzień i godzina  
**Wtorki, środy i czwartki**  
Godzina ustalana indywidualnie



Liczba spotkań  
**cały rok**



Liczba uczestników  
**Sesje indywidualne**



Termin rozpoczęcia  
**16.09.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



**PROWADZĄCY WARSZTATY**  
Dorota Gąsiorowska - psychoterapeutka





# Wsparciowe wtorki

**DLA SPECJALISTÓW: PSYCHOLOGÓW, PEDAGOGÓW,  
NAUCZYCIELI, WYCHOWAWCÓW**

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- dowiesz się, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami w pracy
- nauczysz się radzić sobie z własnym napięciem
- dowiesz się, gdzie skorzystać z profesjonalnego wsparcia
- zorientujesz się dokąd przekierować ucznia

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Wtorki**  
**8:30 - 10:30**



Liczba  
spotkań  
**cały rok**



Liczba  
uczestników  
**max. 12 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**7.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na  
kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Joanna Pezała - pedagog, psychoterapeutka  
Anna Sowińska - pedagog, arteterapeuta,  
terapeuta TSR





# Grupa wsparcia o charakterze superwizyjnym

DLA PRACOWNIKÓW OŚWIATY

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- zyskasz kompetencje w zakresie udzielania wsparcia w pracy terapeutycznej w oświacie
- poszerzysz umiejętności stosowania różnych sposobów rozwiązywania problemów
- nauczysz się dokonywania wyborów w sytuacji udzielania wsparcia i terapii

Grupa ciągła otwarta - można dołączać cały rok. Wymagana wstępna konsultacja stacjonarna do grupy.



Dzień i godzina  
**Czwartki**  
**12:00 - 14:00**



Liczba spotkań  
**cały rok**



Liczba uczestników  
**max. 8 osób**



Termin rozpoczęcia  
**25.09.2025**

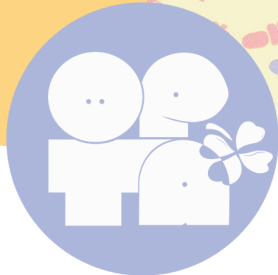
Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



**PROWADZĄCY WARSZTATY**  
Wioletta Zawistowska - psycholog,  
psychoterapeutka,



NIODPŁATNE WARSZTATY



# TUS z udziałem psa terapeuty

DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 15-17 LAT

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- będziesz mieć szansę poćwiczyć umiejętności społeczne, które pomogą Ci lepiej dogadywać się i współpracować z innymi
- obecność psiaka pozwoli Ci się zrelaksować i poznać swoje mocne strony

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**środa**  
**17:15 - 18:00**



Liczba spotkań  
**cały rok**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**01.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Agnieszka Omięcka - pedagog specjalny,  
trener TUS  
Migdał - pies terapeuta  
Georgios Tsiantos - psycholog





# TUS z udziałem psa terapeuty

DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 10-13 LAT

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- rozwiniesz swoje kompetencje społeczne
- poznasz własne mocne strony
- udoskonalisz swoją umiejętność współpracy w grupie
- nauczysz się wykonywać sztuczki z psem i wydawać mu komendy

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Środa**  
**18:45 - 19:30**



Liczba  
spotkań  
**cały rok**

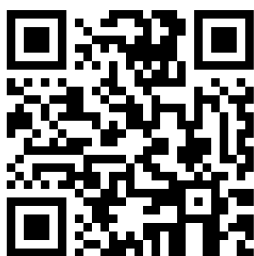


Liczba  
uczestników  
**max. 12 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**01.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na  
kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Agnieszka Omięcka - pedagog specjalny,  
trener TUS  
Migdał - pies terapeuta





# Plecak szczęśliwego ucznia

**DLA DZIECI Z KLAS 0-3 SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- rozwiniiesz swoje umiejętności społeczne
- nauczysz się rozpoznawać, nazywać i kontrolować emocje
- rozpoznasz swoje mocne strony, a ponadto
- będziesz mieć kontakt z psem terapeutycznym

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Środa**  
**16:00 - 17:00**



Liczba spotkań  
**cały rok**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**01.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



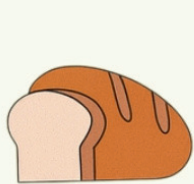
## PROWADZĄCY WARSZTATY

Agnieszka Omięcka - pedagog specjalny,  
trener TUS

Migdał - pies terapeuta

Joanna Napieraj - pedagog specjalny





# NOWA FORMA WSPARCIA

## Psychoedukacja żywieniowa

DLA RODZICÓW I NASTOLATKÓW 12-18 LAT

### PODCZAS INDYWIDUALNYCH SPOTKAŃ:

- rozpoznasz swoje nawyki związane ze stylem życia i odżywiania
- dowiesz się, jak planować posiłki i aktywności zgodnie z zasadami zdrowego żywienia
- zrobisz pierwsze kroki we wprowadzaniu pozytywnych, potrzebnych Ci zmian



Dni konsultacji  
**Środy i soboty**  
Godziny ustalane  
indywidualnie



Przewidywana  
liczba spotkań  
**3-5**



Spotkania rozpoczynają  
się od **01.10.2025**

Zapisy przez sekretariat  
Wymagana wstępna  
konsultacja telefoniczna.

### PROWADZĄCY ZAJĘCIA

Agnieszka Omięcka - pedagog specjalny, studia podyplomowe z dietetyki, kurs z psychodietetyki





# Feeling of Beauty

DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 13 - 17 LAT

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- nauczysz się budować prawidłowe poczucie własnej wartości
- rozwiniesz umiejętność budowania relacji z rówieśnikami
- nauczysz się wyrażać poprzez sztukę

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Czwartki**  
**15:15 - 17:15**



Liczba spotkań  
**cały rok**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**02.10.2025**

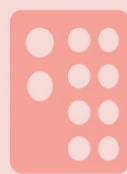
Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Dorota Anna Milke - psycholog  
Georgios Tsiantos - psycholog





# Feeling of Power

DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 14-18 LAT

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- będziesz kontynuować rozwój swoich umiejętności artystycznych, zdobytych podczas Feeling of Beauty
- rozwinięsz wgląd w siebie i swoje emocje
- dowiesz się więcej o tym, jak funkcjonuje twoja psychika
- nauczysz się, jak z wykorzystaniem sztuki radzić sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami



Dzień i godzina  
**Czwartki**  
**17:30 - 19:30**



Liczba spotkań  
**cały rok**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**02.10.2025**

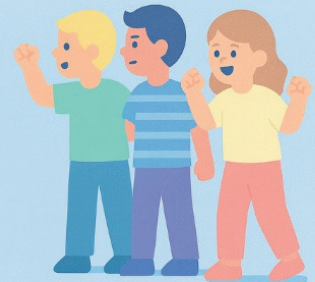
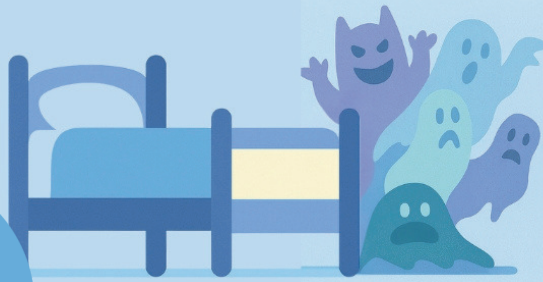
“Feeling of Power” to zajęcia będące kontynuacją warsztatów “Feeling of Beauty”.

Kwalifikacja do grupy odbywa się poprzez ustalenia między specjalistami poradni i zeszłorocznymi klientami poradni.

## PROWADZĄCY WARSZTATY

Dorota Anna Milke - psycholog  
Georgios Tsiabntos - psycholog





# Jak się nie bać

**DLA MŁODZIEŻY Z 8. KLASY SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
ORAZ Z 1. KLASY SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ**

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- dowiesz się czym jest lęk i jak na nas działa
- poznasz sposoby radzenia sobie z lękiem w codziennych sytuacjach
- uzyskasz wsparcie w tym, by realizować cele pomimo odczuwanego lęku

Wymagana wstępna konsultacja stacjonarna do grupy.



Dzień i godzina  
**Czwartki**  
**16:15 - 17:30**



Liczba  
spotkań  
**10**



Liczba  
uczestników  
**max. 12 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**02.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na  
kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Katarzyna Głuszek - psycholog, psychoterapeuta  
Karolina Suszek-Szpil - psycholog,  
psychoterapeuta w trakcie szkolenia





# Jak być razem

**DLA OSÓB Z 2 I 3 KLASY  
SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ**

## **PODCZAS SPOTKAŃ NAUCZYSZ SIĘ:**

- dostrzegać, rozróżniać i nazywać emocje
- rozwijać umiejętność nawiązywania relacji z rówieśnikami
- radzić sobie z lękiem w kontaktach z innymi ludźmi
- rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie ze stresem

Wymagana wstępna konsultacja stacjonarna do grupy.



Dzień i godzina  
**Czwartki**  
**18:00 - 19:30**



Liczba  
spotkań  
**12**



Liczba  
uczestników  
**max. 12 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**02.10.2025**

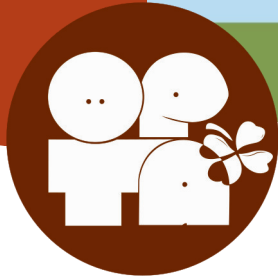
Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na  
kontakt!



## **PROWADZĄCY WARSZTATY**

Katarzyna Głuszek - psycholog, psychoterapeuta  
Karolina Suszek-Szpil - psycholog,  
psychoterapeuta w trakcie szkolenia





# Szkoła dla rodziców

DLA RODZICÓW

## PODCZAS SPOTKAŃ NAUCZYSZ SIĘ:

- rozpoznawać i nazywać własne uczucia oraz rozpoznawać i nazywać uczucia dziecka
- stawiać i szanować granice swoje i dziecka
- określać potrzeby rozwojowe i emocjonalne dziecka
- stosować konsekwencje zamiast kar oraz adekwatnie chwalić

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Piątki**  
**8:30 - 11:30**



Liczba  
spotkań  
**10**



Liczba  
uczestników  
**max. 12 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**17.10.2023**

Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na  
kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Joanna Pezała - pedagog, psychoterapeutka  
Elżbieta Kowalska - psycholog





# Chwila wytchnienia

DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 12-13 LAT

**Sesja relaksacji na każdym zajęciach!**

## PODCZAS SPOTKAŃ NAUCZYSZ SIĘ:

- czym jest zatrzymywanie się i bycie tu i teraz
- rozpoznawania emocji, myśli i napięć w ciele
- świadomego oddychania i samouspokajania
- uważności w relacjach i codziennych sytuacjach

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Piątki**  
**14:15 - 15:45**



Liczba spotkań  
**3**  
**miesiące**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**03.10.2025**

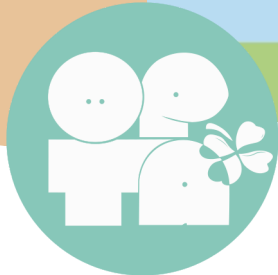
Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Dorota Anna Milke - psycholog  
Georgios Tsiantos - psycholog





# TUS z udziałem psa terapeutę

DLA DZIECI W WIEKU 7-9 LAT

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- rozwiniesz swoje kompetencje społeczne
- poznasz swoje mocne strony
- udoskonalisz umiejętność współpracy
- nauczysz się wykonywać sztuczki z psem i wydawać mu komendy

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Soboty**  
**10:30 - 11.15**



Liczba  
spotkań  
**cały rok**



Liczba  
uczestników  
**max. 12 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**04.10.2025**

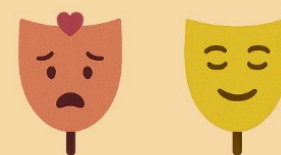
Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na  
kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Agnieszka Omięcka - pedagog specjalny,  
trener TUS  
Migdał - pies terapeuta





# Dialogi wewnętrzne

DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 16-19 LAT

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- nauczysz się świadomie korzystać z głosu, ruchu i dykcji
- odkryjesz, jak praca nad rolą pomaga lepiej rozumieć siebie i jak zrozumienie siebie pomaga w pracy nad rolą
- rozwiniesz pewność siebie i odwagę w wyrażaniu emocji
- doświadczysz, że scena może być przestrzenią autentycznego spotkania

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Wtorki**  
**16:00 - 17:45**



Liczba spotkań  
**cały**  
**semestr**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**07.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Georgios Tsiantos - psycholog  
Elżbieta Kowalska - psycholog





# Kiedy rodzina się rozpada

## DLA RODZICÓW W SYTUACJI ROZSTANIA

### PODCZAS SPOTKAŃ:

- uzyskasz wiedzę odnoszącą się do przeżyć dziecka w sytuacji rozpadu rodziny
- nauczysz się, jak rozmawiać z dzieckiem i drugim rodzicem w kwestii rozstania i przyszłości rodziny
- uzyskasz dla siebie wsparcie w trudnej emocjonalnie sytuacji
- poznasz zasady budowania zdrowych relacji w rodzinie zrekonstruowanej

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna przed spotkaniem indywidualnym.



Dzień i godzina  
**Co drugi piątek**  
**8:00 - 10:00**



Liczba spotkań  
**8**

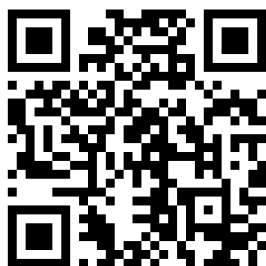


Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**10.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



### PROWADZĄCY WARSZTATY

Ewa Borek - psycholog, psychoterapeuta  
Monika Górniak-Ciosek-pedagog, psychoterapeuta





# StresLess

## Techniki radzenia sobie ze stresem

DLA OSÓB Z 8. KLASY SP

### PODCZAS SPOTKAŃ:

- dowiesz się czym jest stres, w jaki sposób wpływa na ciało i psychikę
- poznasz praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem w szkole i w życiu codziennym
- będziesz mieć okazję przećwiczyć poszczególne techniki w trakcie zajęć
- dowiesz się w jaki sposób inne osoby z grupy radzą sobie z sytuacjami stresowymi

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Co drugi piątek**  
**16:00 - 17:30**



Liczba  
spotkań  
**10**



Liczba  
uczestników  
**max. 10 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**10.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na  
kontakt!



### PROWADZĄCY WARSZTATY

Marta Pociecha - psycholog i psychoterapeutka  
Karolina Suszek-Szpil - psycholog,  
psychoterapeuta w trakcie szkolenia





# Warsztaty dla taty

DLA OJCÓW

## PODCZAS SPOTKAŃ DOWIESZ SIĘ:

- jak wspierać dziecko w rozwoju
- jak prawidłowo budować relacje z dzieckiem
- jak stawiać zdrowe dla rozwoju dziecka granice
- jak wyrażać emocje własne i odpowiadać na emocje dziecka

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Środy**  
**8:00 - 11:00**



Liczba  
spotkań  
**10**



Liczba  
uczestników  
**max. 12 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**15.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na kontakt!

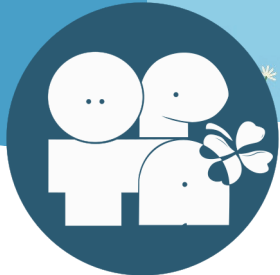


## PROWADZĄCY WARSZTATY

Ewa Borek - psycholog, psychoterapeuta  
Monika Górniak-Ciosek-pedagog, psychoterapeuta



NIEODPŁATNE WARSZTATY



# Obecni

**DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH**

## PODCZAS SPOTKAŃ NAUCZYSZ SIĘ:

- obserwować i nazywać własne stany emocjonalne oraz adekwatnie wyrażać emocje
- mówić o sobie i swoich przeżyciach
- wyrażać własne zdanie i opinie
- budować bliskie relacje z rówieśnikami

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Środy**  
**16:15- 17:45**



Liczba spotkań  
**cały rok**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**29.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Katarzyna Głuszek - psycholożka, psychoterapeutka  
Joanna Pezała - pedagog, psychoterapeutka





# Grupa wsparcia

DLA RODZICÓW

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- uzyskasz wsparcie w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i wspieraniu dzieci w ich rozwoju
- znajdziesz możliwość dzielenia się doświadczeniami z innymi rodzicami i specjalistami w atmosferze akceptacji i zrozumienia
- przyjrzyj się sobie w roli rodzica i swojej relacji z dziećmi
- zadbasz o siebie, zyskując w ten sposób większe zadowolenie z bycia rodzicem

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Co drugi piątek**  
**8:00 - 10:00**



Liczba spotkań  
**cały rok**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**15.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Ewa Borek - psycholog, psychoterapeuta  
Monika Górniak-Ciosek - pedagog,  
psychoterapeuta





# StresLess

## Techniki radzenia sobie ze stresem

DLA OSÓB Z KLAS MATURALNYCH

### PODCZAS SPOTKAŃ:

- dowiesz się czym jest stres, w jaki sposób wpływa na ciało i psychikę
- poznasz praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem w szkole i w życiu codziennym
- będziesz mieć okazję przećwiczyć poszczególne techniki w trakcie zajęć
- dowiesz się, w jaki sposób inne osoby z grupy radzą sobie z sytuacjami stresowymi

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Co drugi piątek**  
**16:00 - 17:30**



Liczba spotkań  
**10**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**17.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



### PROWADZĄCY WARSZTATY

Marta Pociecha - psycholog, psychoterapeutka  
Karolina Suszek-Szpil - psycholog,  
psychoterapeuta w trakcie szkolenia





# Odnajdywanie własnych zasobów w byciu matką, byciu kobietą.

DLA KOBIET, DLA MATEK

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- zajmiemy się odnajdywaniem własnych zasobów w przekraczaniu kryzysów życiowych, osobistych i rodzinnych
- odszukamy nowe umiejętności wspierania siebie, rozpoznawania emocji własnych oraz towarzyszących innym
- nauczymy się rozpoznawać własne potrzeby i oczekiwania innych
- będziemy odnajdywać równowagę między wspieraniem siebie a wspieraniem bliskich osób

Wymagana wstępna konsultacja stacjonarna do grupy.



Dzień i godzina  
**Pierwsze soboty  
miesiąca  
10:00 - 13:00**



Liczba  
spotkań  
**cały rok**



Liczba  
uczestników  
**max. 12 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**18.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na  
kontakt!



**PROWADZĄCY WARSZTATY**  
Wioletta Zawistowska - psycholog,  
psychoterapeutka





# Ja. Tu. I trochę dalej

DLA MŁODZIEŻY ZE SZKÓŁ ŚREDNICH

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- lepiej poznasz siebie i swoje mocne strony
- wyrazisz się przez sztukę
- stworzysz różne wersje swojej przyszłości
- zwyczajnie porozmawiasz o nadziejach i obawach - bez ocen
- odkryjesz drogę, kierunek, który naprawdę Cię porusza

Wymagana wstępna konsultacja stacjonarna do grupy.



Dzień i godzina  
**Środy**  
**17:15 - 18:45**



Liczba spotkań  
**8**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**22.10.2025 lub po zebraniu się grupy**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Anna Sowińska - doradca zawodowy, pedagog,  
arteterapeuta





# Dorosłość i Ja

**DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 17 - 19 LAT**

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- uzyskasz pomoc w świadomym wejściu w dorosłość, poprzez rozwijanie umiejętności życiowych, społecznych, relacyjnych i emocjonalnych
- poszerzysz wiedzę na temat tego, co to znaczy dorosłość, a także czym są możliwości i wyzwania dorosłego człowieka

Wymagana wstępna konsultacja stacjonarna do grupy.



Dzień i godzina  
**Co drugi czwartek**  
**12:30 - 14:00**



Czas trwania  
**do końca**  
**kwietnia**



Liczba uczestników  
**max. 15 osób**



Termin rozpoczęcia  
**22.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Marta Pociecha - psycholog i psychoterapeutka  
Monika Górniak - psycholog i psychoterapeutka





# Art terapia na dobry początek

DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

## PODCZAS SPOTKAŃ:

- uwierzysz w swoje możliwości artystyczne
- nauczysz się wyrażać siebie i swoje emocje w sposób niekonwencjonalny
- nauczysz się budować prawidłowe - nie za niskie i nie za wysokie - poczucie własnej wartości
- przeznaczysz czas tylko dla siebie
- spotkasz innych rodziców

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Wtorki**  
**8:15 - 9:45**



Liczba  
spotkań  
**cały rok**



Liczba  
uczestników  
**max. 12 osób**



Termin  
rozpoczęcia  
**23.10.2025**

Zeskanuj QR, wypełnij  
formularz i czekaj na  
kontakt!



**PROWADZĄCY WARSZTATY**  
Dorota Anna Milke - psycholog





# Chwila wytchnienia

DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 14 - 16 LAT

## PODCZAS SPOTKAŃ NAUCZYSZ SIĘ:

- zatrzymywania się i bycia tu i teraz
- rozpoznawania emocji, myśli i napięć w ciele
- świadomego oddychania i samouspokajania się
- uważności w relacjach i codziennych sytuacjach

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Piątki**  
**14:15 - 15:45**



Liczba spotkań  
**3**  
**miesiące**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**09.01.2026**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Dorota Anna Milke - psycholog  
Georgios Tsiantos - psycholog





# Chwila wytchnienia

DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 17 - 19 LAT

## PODCZAS SPOTKAŃ NAUCZYSZ SIĘ:

- zatrzymywania się i bycia tu i teraz
- rozpoznawania emocji, myśli i napięć w ciele
- świadomego oddychania i samouspokajania się
- uważności w relacjach i codziennych sytuacjach

Wymagana wstępna konsultacja telefoniczna do grupy.



Dzień i godzina  
**Piątki**  
**14:15 - 15:45**



Liczba spotkań  
**3**  
**miesiące**



Liczba uczestników  
**max. 12 osób**



Termin rozpoczęcia  
**03.04.2026**

Zeskanuj QR, wypełnij formularz i czekaj na kontakt!



## PROWADZĄCY WARSZTATY

Dorota Anna Milke - psycholog  
Georgios Tsiantos - psycholog





**Specjalistyczna Poradnia  
Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i  
Młodzieży "OPTA"**

# **ODWIEDŹ NAS NA**

**FACEBOOKU**



**OPTA.EDUWARSZAWA.PL**



## **I PRZEKONAJ SIĘ JAK MOŻEMY CI POMÓC**