

# FERIE ZIMOWE 2025r.

## SOCJOTERAPIA

### Zajęcia wspierające i rozwijające dla dzieci i młodzieży

Dzięki grupie możesz:

poznawać swoje  
mocne strony i zasoby

budować pozytywny  
obraz siebie

nauczyć się budować  
dobre relacje z innymi

nauczyć się  
asertywności

wzmocnić poczucie  
własnej wartości

*Tu nie ma nudy!*

GDZIE? - Pracownia Psychoedukacji ul. Jagiellońska 37/7 Szczecin

Zapisy pod numeram tel: 501 100 052 oraz 693 700 166

mailowo: [szczecin.socjoterapia@gmail.com](mailto:szczecin.socjoterapia@gmail.com)

## GRUPA daje możliwość by w bezpiecznym środowisku:

- uczyć się rozpoznawania, nazywania i wyrażania własnych emocji i potrzeb
- uczyć się lepszego rozumienia swoich emocji i zachowania oraz dowiedzieć się, jak postrzegają je inni
- poznawać i wzmacniać swoje zasoby, czyli mocne strony
- poznawać swoje granice i nauczyć się metod radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- nabyć umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i nauczyć się współpracy
- stawiania granic, odmawiania, przełamywania własnej nieśmiałości
- rozwijać umiejętność poszukiwania wsparcia w otoczeniu i korzystania z niego

### Dla kogo? Dla tych którzy:

- mają trudności z nawiązywaniem relacji (brak kolegów i przyjaciół)
- mają trudności z odnalezieniem się w grupie
- są nieśmiali
- mają problem z agresją, panowaniem nad gniewem
- doświadczyli odrzucenia przez rówieśników
- zmagają się z nadmiernym lękiem

### Nabór do grup:

**GR. 7-10 LAT**   **GR. 11-13 LAT**   **GR. 14 – 16 LAT**   **GR. 17 – 19 LAT**

**TERMINY: 3.02.25r. – 7.02.25r. oraz 10.02.25r. – 14.02.25r.**

W godzinach od 10.30 do 14.00

Przed zapisem do grupy zapraszamy na konsultację w cenie 140 zł.  
Koszt jednego turnusu zajęć to 500 zł

Grupa pracuje w bezpiecznej atmosferze wzajemnego zaufania i akceptacji.

**Zajęcia odbywają się w formie zabaw, gier społecznych, psychologicznych i towarzyskich, rozmów, dyskusji, kart pracy, scenek dramowych, zajęć plastycznych.**

Grupę prowadzi dwóch terapeutów.

Zajęcia będą odbywały się w „Pracownia Psychoedukacji”  
ul. Jagiellońska 37/1, Szczecin

Zgłoszenia przyjmujemy sms-em pod nr. tel.: **501 100 052**  
oraz **693 700 166**

poczta elektroniczna: **szczecin.socjoterapi@gmail.com**