

# Prawidłowa komunikacja a stres



Warsztaty dla uczniów i rodziców z „podwójnego rocznika”  
klasy VIII Sz.P. i III Gim.

## Warsztaty dla młodzieży, mają na celu:

- ✓ Wspieranie uczniów w sytuacji stresu przed egzaminacyjnego
- ✓ Naukę zasad dobrej komunikacji w relacjach interpersonalnych
- ✓ Nauka znaczenia komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- ✓ Zdobywanie wiedzy na temat czynników wzmacniających mocne strony
- ✓ Zapoznanie się z pojęciem stresu oraz rozwinięcie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z nim

## Warsztaty dla rodziców młodzieży, mają na celu:

- ✓ Rozwijanie umiejętności prawidłowej komunikacji rodzic-nastolatek
- ✓ Rozwijanie więzi i relacji z nastoletnim dzieckiem
- ✓ Kształtowanie empatycznej postawy wobec problemów i trudności dziecka
- ✓ Pogłębienie rozumienia sytuacji stresowych, z którymi mierzy się jego nastoletnie dziecko
- ✓ Lepsze rozumie potrzeb swojego dziecka w okresie zwiększonych wymagań szkolnych
- ✓ Doskonalenie umiejętności wspierania dziecka w sytuacjach stresowych

## Terminy spotkań:

Zajęcia dla nastolatków: 02.03.2019 r., 09.03.2019 r., 16.03.2019 r., godz. 09:00-13:00.

Zajęcia dla rodziców: 19.03. 2019 r., godz. 16:00-20:00.

## Osoby prowadzące:

Katarzyna Głuszek (psycholog) Kamila Kłapińska (psycholog)

**Zapisy w sekretariacie poradni: 22 826 39 16 lub 506 399 683**

Warsztaty są finansowane ze środków Biura Edukacji w ramach projektu „Granty dla Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych” 2019”

SPECJALISTYCZNA PORADNIA PROFILAKTYCZNO-  
TERAPEUTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY „OPTA”

ul. Wiśniowa 56, 02-520 Warszawa

Tel./Fax: 22 826 39 16, Tel. 506 399 683

e-mail: sekretariat@optaporadnia.pl

www.optaporadnia.pl



SPECJALISTYCZNA  
PORADNIA  
OPTA