

Zapraszamy

***uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych
oraz I i II szkół ponadpodstawowych
na zajęcia grupowe
„Trening Redukcji Stresu Metodą Uważności”.***

Zajęcia mają na celu obniżenie poziomu stresu, poprawę samopoczucia i koncentracji uwagi oraz regulację emocji.

W czasie treningu uczniowie praktykują uważność, nabywają umiejętność radzenia sobie z napięciem, natłokiem myśli, a w konsekwencji zmięrzają do osiągnięcia dobrostanu i lepszego funkcjonowania.

Spotkanie organizacyjne odbędzie się **13.11.2024 r. (środa) o godz. 17⁰⁰
w PP-P Nr 2 ul. Kujawska 19.**