

SZKOŁA UCZESTNICZY W PROGRAMIE

**Rozwijanie poczucia odpowiedzialności
za zdrowie własne i innych ludzi
poprzez edukację młodzieży
w zakresie zdrowia psychicznego**

BEZPŁATNE WARSZTATY Z PSYCHOLOGIEM



TEMATYKA:

1. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami, identyfikacja i kontrolowanie emocji związanych z problemem.
2. Wzmocnienie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.
3. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz zwiększenie odporności na stres.
4. Wzmocnienie odporności na agresję słowną w tym hejt, z równoczesnym uwrażliwieniem uczniów na skutki jakie mogą wywołać słowa.
5. Cyberprzemoc - jak radzić sobie z nękaniami i zastraszaniem.

Po każdym z warsztatów możliwa będzie indywidualna rozmowa ucznia z dyżurującym psychologiem.

**Mazowsze >> dla zdrowia
psychicznego >**

Zadanie pn. „Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi poprzez edukację młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego”
współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.