



SPECJALISTYCZNA
PORADNIA
OPTA

KILKA SŁÓW O NASTOLATKU

spotkania psychoedukacyjne dla rodziców

Spotkania
bezpłatne

Na spotkaniach dowiesz się, jak rozpoznać:

- niepokojące objawy depresji
- zdrowe odżywianie a zaburzenia odżywiania
- telefon - współczesny świat czy już uzależnienie
- bezsenność - konsekwencje, rodzaje
- skuteczne i nieskuteczne sposoby radzenia sobie z emocjami

Dzień tygodnia: Środa

Godzina: 18.00 - 19.30

Liczba uczestników: 8 osób

Liczba spotkań: 10

Początek zajęć: 18 października 2023 r.

Wymagana konsultacja wstępna do grupy.

Zapisy przez formularz - zeskanuj kod QR.

Prowadzące:

Katarzyna Głuszek - psycholog, psychoterapeuta

Anna Jawoszek - psycholog, psychotraumatolog,
psychoterapeuta w trakcie szkolenia

Zajęcia grupowe - zgłoszenia



Specjalistyczna Poradnia OPTA
ul. Wiśniowa 56, Warszawa
Tel: 506-399-683