

# Bezpłatne warsztaty online dla rodziców i nauczycieli



## Rodzina w obliczu rozvodu – jak wspierać dziecko?

Prowadzi mgr psycholog  
Kamila Uryć

- Rodzina – czym jest i jakie ma potrzeby?
- Decyzja o rozstaniu – co teraz?
- Co warto zrobić zanim powiemy dziecku?
- Jak przekazać informację dziecku?
- Emocjonalne konsekwencje trudnej sytuacji.
- Pomoc i wsparcie – gdzie szukać?

27.11.2022  
Niedziela  
godz. 13:30



Chęć udziału w warsztatach można zgłaszać na adres mailowy:

[ewakras@poczta.onet.pl](mailto:ewakras@poczta.onet.pl)

Ilość miejsc ograniczona!



## Radzenie sobie z emocjami i relaksacja

Prowadzi mgr psycholog  
Helena Zelek

29.11.2022  
Wtorek  
godz. 18:00



Obecnie istnieje wiele czynników potęgujących trudne emocje i stres.  
W jaki sposób sobie z nimi radzić?

Na warsztacie m.in. poznacie odpowiedzi na następujące pytania:

- jak rozpoznawać emocje?
- jaką rolę odgrywają trudne emocje?
- jakie są konsekwencje ich tłumienia?
- jak radzić sobie ze stresem i złością?
- jak myśli wpływają na emocje i zachowania?
- na czym polega metoda komunikacji FUKO?
- w jaki sposób zarządzać czasem i znaleźć czas dla siebie?
- jakie są sposoby relaksacji dla dzieci, a jakie dla dorosłych?



MIASTO  
STOŁECZNE  
WARSZAWA



Ośrodek Pomocy Pedagogicznej Rodzinie i Szkole "Żyj zdrowo" Ewa Kraszpułska  
e-mail: ewa@zyjmyzdrowo.pl | tel.: 607 282 741