

Warsztaty online dla rodziców i nauczycieli

Radzenie sobie z emocjami i relaksacja



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?

Chęć udziału w warsztatach można zgłaszać na adres mailowy:
ewakras@poczta.onet.pl



Rodzina w obliczu rozwodu – jak wspierać dziecko?

- 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



platforma
**GOOGLE
MEET**