

# UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWE



# TRENING UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH

FUNDACJA PSYCHO - EDUKACJA ZAPRASZA

OSOBY W WIEKU 15-18 LAT NA TRENING UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH.  
W PROGRAMIE:

- NAUKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I TRUDNYMI EMOCJAMI
  - POKONYWANIE PROKRASTYNACJI
- KREATYWNE MYŚLENIE I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW
- DZIAŁANIA W ZESPOLE, WSPÓLNE REALIZOWANIE CELÓW
  - NAUKA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

PODCZAS 2 SOBOTNICH TRENINGÓW  
NA „WEJŚCIE” I „NA POŻEGNANIE” TRWAJĄCYCH 4,5 GODZINY,  
ORAZ 10 SPOTKANIACH PO 2 GODZINY  
W PONIEDZIAŁKOWE I WTORKOWE POPOŁUDNIA  
(DO WYBORU PONIEDZIAŁKOWA LUB WTORKOWA GRUPA).

ZAJĘCIA ODBYWAĆ SIĘ BĘDĄ W SIEDZIBIE FUNDACJI PSYCHOEDUKACJA  
UL. TARGOWA 45 LOK  
WIĘCEJ INFORMACJI ORAZ ZAPISY MAILOWO (MAIL DIANY)

SZCZEGÓŁY - TERMINY, ZASADY REKRUTACJI I KOSZTY NA STRONIE FUNDACJI [HTTPS://FP-E.PL/](https://fp-e.pl/)

# CHCESZ?

RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI?  
AKCEPTOWAĆ TO, ŻE TE EMOCJE PO PROSTU SĄ ?  
REALIZOWAĆ WAŻNE DLA SIEBIE SPRAWY I ZADANIA  
MIMO, ŻE DOŚWIADCZASZ NP. STRESU, ZŁOŚCI?  
REALIZOWAĆ WAŻNE ZADANIA W TERMINIE NAWET  
ODCZUWAJĄC ZNIECHĘCENIE I BRAK MOTYWACJI?  
UMIEĆ KREATYWNIE ROZWIĄZYWAĆ PROBLEMY?  
POZNAWAĆ NOWE OSOBY I UMIEĆ  
W OTWARTY SPOSÓB SIĘ Z NIMI KOMUNIKOWAĆ  
I WSPÓŁPRACOWAĆ?

JEŚLI CHOĆ 2 RAZY ODPOWIEDZIAŁEŚ TAK,  
TO NASZA OFERTA JEST DLA CIEBIE

ZAPRASZAMY

# ○ TRENINGU SŁÓW KILKA

„Z TYLU RÓŻNYCH DRÓG PRZEZ ŻYCIE, KAŻDY MA PRAWO WYBRAĆ ŹLE..”

TRENING UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH, JEST PO CZĘŚCI ODPOWIEDZIĄ NA SŁOWA S. STASZEWSKIEGO.  
PEWNIEM, ŻE LUDZIE MAJĄ PRAWO WYBRAĆ ŹLE, TO PONIEKĄD PRZYWILEJ MŁODOŚCI.  
Z DRUGIEJ STRONY, NAUKA CHODZENIA CZY JEŹDŻENIA NA ROWERZE, ROZPOCZYNA SIĘ OD SZTUKI  
UPADANIA, WARTO MIEĆ GDZIE UPAŚĆ, ALBO W CO WPAŚĆ, ŻEBY WYJŚĆ CAŁO Z TYCH UPADKÓW.  
W OKRESIE DOJRZEWANIA, ZAZWYCZAJ POSTAWA PIONOWA JEST OPANOWANA, SĘK W TYM, ŻE  
ŻYCIE CZASAMI POTRAFI MOCNO ŚCIGAĆ W DÓŁ.  
I NAPRAWDĘ BEZPIECZNIE JEST WIEDZIEĆ JAK SIĘ PODEPRZEĆ, PRZY UPADKU JAK PROSIĆ O POMOC,  
JAK NAZYWAĆ SWOJE EMOCJE, ŻEBY WIEDZIEĆ CO SIĘ CZUJE.

DOJRZEWANIE DA SIĘ PRZEŻYĆ.

NASZYM TRENINGIEM UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH, CHCEMY WESPRZEĆ TEN PROCES.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH

GŁÓWNYM CELEM TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH JEST NABYCIE KLUCZOWYCH  
UMIEJĘTNOŚCI POZWALAJĄCYCH NA LEPSZE RADZENIE SOBIE WCHODZENIEM W DOROSŁOŚĆ ORAZ  
WSPARCIE W BUDOWANIU ŻYCIA WARTEGO PRZEŻYCIA.

PODCZAS 2 SOBOTNICH TRENINGÓW NA „WEJŚCIE” I „NA POŻEGNANIE” TRWAJĄCYCH 4,5 GODZINY,  
ORAZ 10 SPOTKANIACH PO 2 GODZINY W PONIEDZIAŁKOWE I WTORKOWE POPOŁUDNIA.  
(DO WYBORU PONIEDZIAŁKOWA LUB WTORKOWA GRUPA).

JEŻELI W TWOJEJ SZKOLE JEST DZIECKO,  
KTÓRE TAKI TRENING MÓGŁBY WESPRZEĆ,  
ZAPRASZAMY.