

GRUPA PSYCHOEDUKACYJNA DLA MATURZYSTÓW- PORADNIA MOP

Szanowni Państwo,
zapraszamy tegorocznych maturzystów na grupę do Poradni Specjalistycznej MOP.

Poradnia Specjalistyczna MOP udziela **nieodpłatnej pomocy psychologicznej** młodzieży w wieku **15-19 lat**, uczącej się w **warszawskich szkołach** oraz ich **rodzicom, wychowawcom i nauczycielom**.

Prowadzimy działalność terapeutyczną, profilaktyczną i edukacyjną. Organem prowadzącym poradnię jest **Urząd m. st. Warszawy**, organem nadzorującym merytorycznie jest **Kuratorium Oświaty** w Warszawie.

Nie obowiązuje u nas rejonizacja. Nie jest konieczne skierowanie.

www.mop-poradnia.pl

Zapraszamy!

GRUPA PSYCHOEDUKACYJNA DLA MATURZYSTÓW

Dla kogo:

Dla maturzystów – czyli osób, przed którymi wybory, niepokój, wątpliwości, nadzieja.

Jeżeli chciałabyś/chciałbyś wiedzieć, jak chęci zamienić w czyny, dokonać trafnych wyborów, zastanawiasz się co i jak zaplanować, aby ucząc się nie zapomnieć o sobie, jak poradzić ze stresem, jak dobrze wypaść na maturze ustnej
zapraszamy!

Jak wygląda nasza propozycja?

Zapraszamy 8-10 osób do udziału w warsztatach psychologicznych.

Będziemy:

- poruszać się w obszarze motywacji: przyglądać się swoim ambicjom i potrzebom, odróżniać własne od tych płynących z otoczenia, wzmacniać własną motywację
- pracować nad autoprezentacją, samooceną, przekonaniami i nastawieniem
- konstruować cele i sprawdzać swoje zasoby, które pozwolą bezpiecznie do nich dotrzeć

- sprawdzać, czy stres jest szkodliwy, uczyć się redukować niekorzystne napięcie, odkrywać sposoby radzenia sobie z trudnymi i niewygodnymi uczuciami,
- wspierać się i pomagać sobie w atmosferze życzliwości i dobrego humoru.

Udział w grupie jest możliwy po odbyciu konsultacji w Poradni MOP u prowadzących warsztaty.

Prosimy o telefon i zapisanie się na konsultację. Zapisy przyjmujemy do końca września 2020 lub wyczerpania miejsc w grupie.

tel: **515 103 831 lub 22/646 57 25**

Czas trwania grupy:

Grupa rozpocznie się w październiku 2020 i zakończy w lutym 2021.

Miejsce:

Poradnia Specjalistyczna MOP

ul. Boryszewska 4 w Warszawie (okolice Morskiego Oka)

Termin:

Spotkania będą odbywać się w **poniedziałki** w godzinach **17.15 -19.45.**

Prowadzące: Eliza Kaniewska-Rolińska, Anna Skłodowska

Agnieszka Justyna Zaremba
dyrektor

***Poradnia Specjalistyczna
Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki
i Psychoterapii MOP
ul. Boryszewska 4 w Warszawie
www.mop-poradnia.pl***