



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni

PROWADZI REKRUTACJĘ DO GRUP DLA MŁODZIEŻY I OSÓB PEŁNOLETNICH w wieku 16-20 LAT

Dla kogo?

Jeżeli:

- Masz trudną sytuacją rodzinną
- Doświadczasz trudności w kontaktach z rówieśnikami i bliskimi
- Masz niskie poczucie własnej wartości.
- Przeżywasz smutek, lęk, przygnębienie lub cierpisz..
- Nie wiesz jaki/a jesteś.
- Czujesz się zagubiony/a.
- Masz problemy z wyrażaniem emocji.
- Czujesz, że nie masz wpływu na swoje życie

To grupa może być dla Ciebie. Pomoże Ci

- budować poczucie własnej wartości,
- rozpoznawać własne mocne strony,
- rozwijać większą otwartość i odwagę w kontaktach z ludźmi,
- poznawać własne potrzeby i wartości
- nawiązywać dobre relacji z rówieśnikami i bliskimi
- zwiększyć samoświadomość, rozumienie swoich emocji i potrzeb;
- przyjrzeć się powtarzającym się Tobie trudnościom;
- dostrzec wpływ Twojej historii na Twoją aktualną sytuację i w związku z tym bardziej świadomie podejmować decyzje;
- zrozumieć i zmienić trudne dla Ciebie i Twojego otoczenia reakcje w konfliktowych sytuacjach

Termin realizacji:

Rekrutacja wrzesień 2022 – czerwiec 2023

Szczegółowe informacje: 58 6630335 pn.-pt. 9.00-13.00 lub bezpośrednio u terapeutek prowadzących grupę

- Magdalena Świstun **503800122**
- Magdalena Jabrocka **502156113**

Spotkania grupy będą odbywały się w środy w godz. **18.40-20.40 na terenie Gdyni**