

„Lato z głową - wakacyjne wsparcie dla ducha” - warsztaty dla młodzieży

Młodzieżowa Rada Miejska Legnicy oraz Urząd Miasta Legnicy zapraszają uczniów szkół ponadpodstawowych na cykl bezpłatnych warsztatów psychologicznych pod hasłem „Lato z głową - wakacyjne wsparcie dla ducha”.

Zajęcia mają na celu wsparcie młodych ludzi w budowaniu relacji, radzeniu sobie z emocjami i stresem, rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości. Program warsztatów sprzyja integracji i tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do rozmowy, a także wspiera kształtowanie dojrzałości emocjonalnej i społecznej.

Spotkania poprowadzi psycholożka Aleksandra Lesiak. Zajęcia odbywać się będą w każdy czwartek, w godzinach 15:00-17:00, w siedzibie Urzędu Miasta Legnicy przy Rynku 19. Udział w warsztatach jest bezpłatny i nie wymaga wcześniejszych zapisów.

Harmonogram spotkań:

- 3 lipca – Relacje bez filtrów – jak być sobą i budować dobre więzi
- 10 lipca – Nie muszę być idealny/a – o samoakceptacji
- 17 lipca – Jak rozmawiać z rodzicami, żeby ich przekonać
- 24 lipca – Co mnie cieszy – o pasjach, motywacji i rutynach
- 31 lipca – Offline dla zdrowia – odpoczynek od ekranów
- 7 sierpnia – Gdyby mi się chciało tak, jak mi się nie chce – skąd bierze się motywacja
- 14 sierpnia – Stres w wersji light – jak nie dać się presji

Organizatorzy zapraszają wszystkich zainteresowanych do udziału w spotkaniach, które mają szansę stać się ważnym krokiem ku lepszemu poznaniu siebie i rozwoju osobistemu.

<https://portal.legnica.eu/aktualnosci/lato-z-glowa-wakacyjne-wsparcie-dla-ducha-warsztaty-dla-mlodziezy,21183,1,6.html> 
