# "Zima z głową – ogrzej się w relacjach"

**Już 20 listopada** ruszają warsztaty dla młodzieży "Zima z głową – ogrzej się w relacjach"

Kontynuujemy projekt, zainicjowany przez Młodzieżową Radę Miejską Legnicy podczas kongresu "Młodzież dla młodzieży w 2025 roku", który pokazał, jak ogromna jest potrzeba szczerej rozmowy o emocjach wśród nastolatków. Spotkania odbywają się cyklicznie w każdy piątek o godzinie 16:00 w okresie od 20 listopada do 18 grudnia 2026.

Miejsce spotkań - Rynek 19 Urząd Miasta Legnicy.

Wydarzenie zachowuje swoją otwartą i dostępną formułę. Wstęp dla uczniów szkół ponadpodstawowych jest całkowicie bezpłatny i nie wymaga żadnych wcześniejszych zapisów. Do grupy można dołączyć w dowolnym momencie. Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 14 rok życia.

W tej edycji uczestnicy ponownie spotkają się ze znanymi i cenionymi specjalistkami **- psycholożką Aleksandrą Lesiak** oraz pedagożką **Aleksandrą Urda.** Młodzież dowie się, jak skutecznie oswoić codzienny stres, budować odporność emocjonalną i odnajdywać wewnętrzną równowagę w świecie pełnym wyzwań.