

Senior blisko Siebie i rodziny

Zapraszamy na **BEZPŁATNE**

SPOTKANIA TEMATYCZNE

- **Komunikacja** – jak mówić aby nas słuchano i lepiej rozumieć innych, jak rozmawiać z osobą starszą z objawami demencji
- **Stres** – jak go rozpoznać i zachować spokój.
- **Konflikty** – jak je rozwiązywać i budować porozumienie.
- **Emocje i uczucia** – jak zachować wewnętrzną równowagę.
- **Asertywność**- jak stawiać granice.
- **Manipulacja**- jak chronić się przed manipulacją i wpływem innych.

KONSULTACJE INDYWIDUALNE

- **Rozmowa indywidualna**- wsparcie, porada

MIEJSCE SPOTKAŃ
ul. Tarczyńska 11/24
Centrum „Sami Sobie”

ZAPISY I INFORMACJE
792 765 779
zapisy@syntonia.org.pl

CZERWIEC-LIPIEC 2014

| DATA | GODZINA | ZAJĘCIA |
|----------------------------------|--------------------|---|
| 12.06 czwartek | 11:00-15:00 | <i>Komunikacja cz. 1</i> |
| | 15:00-16:00 | Konsultacje |
| 18.06 środa | 13:00-17:00 | <i>Komunikacja cz.2</i> |
| | 17:00-18:00 | <i>Konsultacje</i> |
| 26.06 czwartek | 11:00-15:00 | <i>Rozwiązywanie konfliktów</i> |
| | 15:00-16:00 | <i>Konsultacje</i> |
| 3.07 czwartek | 11:00-15:00 | <i>Jak radzić sobie ze stresem.</i> |
| | 15:00-16:00 | <i>Konsultacje</i> |
| 10.07 czwartek | 11:00-15:00 | <i>Emocje i uczucia</i> |
| | 15:00-16:00 | <i>Konsultacje</i> |
| 17.07 czwartek | 11:00-15:00 | <i>Asertywność- stawianie granic</i> |
| 21.07 poniedziałek | 11:00-15:00 | <i>Manipulacja- ochrona przed wpływem</i> |
| Projekt finansuje m.st. Warszawa | | |

