



## PROGRAM WARSZTATÓW

| 27.07.2020 r.<br>godz. 08:00 - 15:00 |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SZCZEGÓŁOWY PROGRAM                  |                                                                                                                                                                       |
| 08:00-08:30                          | Powitanie, przedstawienie programu warsztatów, zapoznanie się uczestników.                                                                                            |
| 08:30-10:30                          | Poczucie własnej wartości jako jeden z czynników radzenia sobie w trudnych i obciążających sytuacjach - ćwiczenia w parach i na forum grupy.                          |
| 10:30-10:45                          | Przerwa kawowa                                                                                                                                                        |
| 10:45-13:00                          | Budowanie bliskich relacji jako czynnik wspierający w trudnych i obciążających sytuacjach - ćwiczenia w otwartym wyrażaniu swoich emocji i potrzeb , komunikaty "JA". |
| 13:00-13:30                          | Przerwa obiadowa                                                                                                                                                      |
| 13:30-14:30                          | Praca nad aktualnymi problemami zgłaszanymi przez uczestników.                                                                                                        |
| 14:30-15:00                          | Podsumowanie i zakończenie spotkania                                                                                                                                  |