

DARMOWE WARSZTATY DLA PŁOCKICH SENIORÓW

Serdecznie zapraszamy plockich SENIORÓW zainteresowanych uczestnictwem w warsztatach psychoedukacyjnych mających na celu podniesienie umiejętności w radzeniu sobie z wyzwaniami w życiu codziennym.

Zagadnienia:

- ✓ **Emocje i ich wpływ na zdrowie**
- ✓ **Przejawy dyskryminacji i znaczenie stereotypów**
- ✓ **Rola stresu w wywoływaniu problemów psychicznych oraz sposoby radzenia sobie z nimi**
- ✓ **Wpływ presji mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości**
- ✓ **Stygmatyzowanie osób z problemami psychicznymi**
- ✓ **Dostrzeganie problemów natury psychicznej u siebie i u osób z otoczenia**
- ✓ **Najczęstsze zaburzenia psychiczne, w tym zaburzenia nastroju i depresja**



SERDECZNIE ZAPRASZAMY

Płock, ul. Synagogałna 4

Termin 30.07.2024 r. godz. 9:00 lub 12:30

ZAPISY POD NR. TEL. 577 779 876