



Zespół Ośrodków Wsparcia
Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla
Ofiar Przemocy w Rodzinie

ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 24, 05-820 Piastów,
tel. (22) 753-45-56, tel./fax. (22) 723-39-05

WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH

**„Jak tworzyć fajne relacje z innymi ludźmi i z dziećmi” –
czyli o komunikowaniu się i byciu asertywnym**



**Jeżeli chcesz nauczyć się pozytywnych metod tworzenia relacji z innymi ludźmi
to ten warsztat jest właśnie dla CIEBIE!!!**

Jakie korzyści daje udział w warsztacie?

- zwiększenie rozumienia powodów swoich dotychczasowych zachowań w relacji z innymi;
- zwiększenie wiedzy na temat skutecznego porozumiewania się z innymi ludźmi;
- wzrost umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji u siebie i u innych;
- ćwiczenie umiejętności wyrażania swoich emocji i potrzeb;
- poznanie sposobów radzenia sobie z własnymi uczuciami i myślami w sytuacjach trudnych;
- wsparcie i możliwość skorzystania z doświadczeń innych osób.

Warsztat odbędzie się w dniach: **24 – 25.09.2022** w godz. **09.00-17.00**

Wcześniejsze zapisy pod numerem: **22 753 45 56**

Warsztaty bezpłatne. Ilość miejsc ograniczona!!!