**SPECJALISTYCZNA PORADNIA**

**PROFILAKTYCZNO-TERAPEUTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY „OPTA”**

**02- 520 Warszawa, ul. Wiśniowa 56**

**Tel./Fax:0-22 826-39-16, Tel**. **506-399-683 ; e-mail:**  **sekretariat@optaporadnia.pl** **www.optaporadnia.pl**

**12.04.2018 r.**

**Warsztat dla rodziców „Jak zadbać o siebie w sytuacji okołorozwodowej”**

**Cele warsztatu:**

* **lepsze rozumienie swoich potrzeb i stanów emocjonalnych,**
* **zwiększenieświadomości swoich działań i wyborów,**
* **poprawa samooceny i poczucia własnej wartości,**
* **wypracowywanie sposobów redukowania codziennych napięć i lęku,**
* **tworzenie warunków do wymiany doświadczeń,**
* **udzielanie wsparcia emocjonalnego,**
* **profilaktyka i terapia problemów emocjonalnych w sytuacji kryzysowej.**

**Proponowane tematy do realizacji podczas warsztatu:**

* emocje i uczucia towarzyszące rozwodowi,
* rozwód – strata czy szansa?,
* lęk przed zmianą,
* rodzic i jego potrzeby,
* gdzie szukać wsparcia?
* rozwód i co dalej?

Warsztat będzie składał się z dwóch części I –20.08.2018 i II –24.08.2018 i odbywał się w godzinach od 16:00 – 20:00. Liczba uczestników to 8-12 osób. Warsztat rozpocznie się po zebraniu odpowiedniej ilości osób. Udział w warsztacie jest bezpłatny, obowiązkowa jest rejestracja dla nowych klientów poradni.

Prowadzący:**Jakub Foksa - pedagog, Łukasz Godek – psycholog.**

Miejsce: Specjalistyczna Poradnia OPTA, ul. Wiśniowa 56, Warszawa, Telefon: **22 826 39 16, 506 399 683.**

Zainteresowanych prosimy o zapisywanie się na listę w sekretariacie **- telefonicznie bądź osobiście.**

**Serdecznie zapraszamy!**