

Nabór chętnych do uczestnictwa w grupie wsparcia

Wpisany przez Anna Ciesielska

wtorek, 19 marca 2013 09:14 - Poprawiony wtorek, 19 marca 2013 15:39

Nabór chętnych do uczestnictwa w grupie wsparcia

Szukanie pomocy nie jest słabością.

Jeśli czujesz się krzywdzona przez bliskie Ci osoby, a chcesz zmienić tą sytuację i poczuć się bezpiecznie, poznać osoby z podobnymi doświadczeniami, przyjdź na grupę wsparcia organizowaną przez Zespół Ośrodków Wsparcia w Mławie.

W grupie masz szansę:

- poznać swoje prawa
- wypowiedzieć swoje opinie
- posłuchać, jak inni radzą sobie z trudnościami
- nauczyć się rozpoznawać i nazywać emocje
- nabyć umiejętność otwartego i jasnego komunikowania się
- poznać siebie i odzyskać wiarę we własne siły
- zdobyć bezpłatną pomoc psychologiczną i poradę prawną

Spotkania mają charakter anonimowy i bezpłatny.

Czekamy na zgłoszenia do 15.04.2013 r.

Więcej informacji uzyskają Państwo w Zespole Ośrodków Wsparcia w Mławie przy ul. Słowackiego 18, pod nr tel. 23 654 52 29.

Osoba do kontaktu: Marta Drzewiecka.