

# OŚRODEK PORADNICTWA I TERAPII RODZIN W TARNOWIE

zaprasza na

**Warsztaty Rozwoju Osobistego**  
czyli grupę poświęconą rozwojowi własnemu oraz  
relacji interpersonalnych dla młodzieży ze szkół średnich

Spotkania grupy będą odbywały się  
**w każdy poniedziałek w godzinach 18:00-19:30**  
**od 13 marca 2017 do 29 maja 2017 (10 spotkań)**  
w Ośrodku Poradnictwa i Terapii Rodzin w Tarnowie przy  
ul. XVI Pułku Piechoty 12

## SZCZEGÓŁOWA TEMATYKA ZAJĘĆ GRUPOWYCH:

- Poznanie siebie / swoich mocnych stron
- Poznanie swoich kompetencji komunikacyjnych
  - Rozumienie siebie w kontakcie z innymi
  - Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji
- Radzenie sobie ze stresem / trudnymi emocjami

**Warsztaty są bezpłatne.**  
**Udział poprzedzony spotkaniem konsultacyjnym.**

Zgłoszenia przyjmowane są  
w rejestracji Ośrodka Poradnictwa i Terapii Rodzin  
w Tarnowie przy ul. XVI Pułku Piechoty 12  
(pon.-wt. 10.00 – 16.00, śr.-czw. 15.00-19.00),  
nr tel. 14 691 95 51, kom. 882 011 195

