



Centrum Rozwoju i Terapii zaprasza 23 lipca 2025 r. uczennice i uczniów klas 6-8 szkół podstawowych oraz średnich, których organem prowadzącym jest Gmina Miasta Toruń, na trzydniowe młodzieżowe warsztaty w ramach realizowanego programu pomocy psychologicznej „DobreStany”.

Podczas wakacyjnych warsztatów poruszone zostaną ważne dla młodzieży tematy: regulacja emocji, radzenie sobie ze stresem oraz dobrostan psychiczny. Każdego dnia odbędzie się trzygodzinne spotkanie prowadzone przez specjalistów w przyjaznej, wakacyjnej atmosferze.

W programie:

- "Akcja regulacja! Co robić, gdy złość wybucha, a smutku nie da się wyłączyć? Sposoby na ogarnianie różnych emocji" (Jagoda Gręźlikowska - psycholog)
- Co nas stresuje i jak możemy sobie z tym radzić? - techniki relaksacyjne (Jagoda Gręźlikowska - psycholog)

- Jak wpływać na swój dobrostan? - jak za pomocą oddechu wyciszyć się i złapać balans. (Joanna Krysiak - trenerka oddechu)

Termin: 23 - 25 lipca 2025

23 lipca - 15:00 - 18:00

24 lipca - 10:00 - 13:00

25 lipca - 10:00 - 13:00

Miejsce: Centrum Rozwoju i Terapii, ul. Klonowica 19, Toruń

[>>>TUTAJ Zapisy](#)

Potwierdzenie uczestnictwa zostanie przekazane drogą mailową wraz z dalszymi informacjami.

Uwaga: zapisy obejmują udział w całym cyklu (3 dni). Warsztaty są bezpłatne. Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.

Zapraszamy!

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)