

Warsztaty „Uważni na siebie i świat”

dla uczniów polskich i ukraińskich szkół podstawowych z klas 4-8

Podczas warsztatów nauczycie się :

- ćwiczyć umiejętności kierowania uwagi na otoczenie oraz na swoje ciało
- rozpoznawać i nazywać poszczególne uczucia
- metod pozwalających uporać się z nowymi/trudnymi sytuacjami,
- nauczyć się technik relaksacji i uspokojenia,
- praktykować uważność w relacjach
- wymienić swoje spostrzeżenia dotyczące waszych kultur i wartości

Warsztaty startują w środę 25.05.2022 r. o godz. 17:00

Dom Kultury w Strzelnie, ul. Gimnazjalna 26

Zapisy przyjmujemy pod nr. 52 318 92 18

lub mailowo: kultura@dkstrzelno.pl



Майстерні «Пам'ятай себе та світ»

для польських та українських учнів початкових класів з 4-8 класів

Під час семінарів ви дізнаєтесь:

- практикуйте свою здатність спрямовувати свою увагу на оточення і своє тіло,
 - розпізнавати й називати певні почуття,
 - методи вирішення нових/складних ситуацій,
 - навчитися технік розслаблення та заспокоєння,
 - практикуйте уважність у стосунках
- обмінятися своїми думками про свою культуру та цінності.

Початок семінарів у середу, 25 травня 2022 р. о 17:00
Dom Kultury w Strzelnie, ul. Gimnazjalna 26

Запрошуємо!!!