

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

<https://www.umciechanow.pl//main/aktualnosci/Bezplatne-warsztaty-z-psychologiem/idn:6877/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Bezpłatne warsztaty z psychologiem

18 czerwca 2021

kategoria:

Aktualności strona główna



Rozpoczyna się nabór do projektu „Wsparcie Psychologiczne”, realizowanego w ramach współpracy miasta z organizacjami pozarządowymi. Warsztaty rozwojowe dla dorosłych i młodzieży rozpoczną się we wrześniu.

Warsztaty psychologiczne w formie on-line będą dostępne dla mieszkańców Ciechanowa od 2 września. Dziś rozpoczyna się nabór chętnych do udziału w nich.

Projekt jest odpowiedzią na sygnalizowane problemy osób dorosłych oraz rodziców i opiekunów dzieci, szukających wsparcia w radzeniu sobie z konsekwencjami pandemii, ale też osób, które pragną poszerzyć swoje kompetencje psychologiczne.

Pierwsze warsztaty „Moje samopoczucie a nadmiar codzienności” odbędą się 2 września. Tematyka kolejnych to: „Jak dbać o swoje potrzeby, gdy nie mamy na to czasu”, „Jak gadać, żeby się dogadać? O

komunikacji w związku”, „Poradzić sobie ze stresem”, „Upadłeś? Powstań! O samoocenie i poczuciu własnej wartości”.

Organizatorzy opracowali też tematykę zajęć kierowanych do młodzieży. We wrześniu będzie można porozmawiać o tym, jak „Dogadać się z rodzicami i zadbać o siebie – przewodnik dla nastolatków”. Zajęcia mają też pomóc w poszukiwaniu nowych, nieszablonowych rozwiązań i poznawaniu swoich talentów.

Dla rodziców przygotowano warsztaty o tym, jak prawidłowo rozwijać i pielęgnować relacje między rodzeństwem.

Warsztaty poprowadzi Sandra Kraszewska - psycholog, pedagog specjalny, terapeuta WWR (Wczesnego Wspomagania Rozwoju), wykładowca Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli, trener i doradca. Prowadzi konsultacje indywidualne dla rodziców, warsztaty i szkolenia. Jest członkiem Stowarzyszenie Pozytywnie Historyczni, które realizuje projekt.

Projekt skierowany jest dla osób od 15 do 60 roku życia mieszkających na terenie Ciechanowa. Zostaną nim objęte 82 osoby. Uczestnicy zajęć będą mogli wziąć w nich udział bez wychodzenia z domu - warsztaty będą odbywały się w czasie rzeczywistym na platformie Teams, na której gromadzone będą jednocześnie materiały informacyjne. Taka formuła realizacji przedsięwzięcia zapewnia możliwość anonimowego udziału w warsztatach, który jest odpowiedni dla osób chcących skorzystać ze wsparcia psychologa, a mających z tym trudności.

Osoby zainteresowane dalszym rozwijaniem swojej wiedzy i umiejętności będą mogły kontynuować szkolenia poprzez ofertę stowarzyszenia lub innych lokalnych podmiotów, do których będą kierowani w ramach wsparcia psychologicznego organizatora.

Zapisy są możliwe poprzez stronę internetową:

<https://wsparcie-psychologiczne.pozytywniehistoryczni.pl/>

Projekt jest realizowany w ramach corocznie ogłaszanego przez miasto otwartego konkursu ofert na realizację zadań własnych gminy przez organizacje pozarządowe. Program współpracy miasta z NGO na 2021 r. zakłada m.in. realizację przedsięwzięć na rzecz mieszkańców z zakresu ochrony i promocji zdrowia przez organizacje pozarządowe.

W tym roku zadania z tego zakresu zrealizują także Polski Czerwony Krzyż, Oddział Rejonowy w Ciechanowie (projekt „Wiewiórka PCK - dba o zdrowie przedszkolaka”), Stowarzyszenie Mazovia ProActiv („Darmowe treningi fitness z wykorzystaniem platform wibrujących”) i Ciechanowskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe („Bezpieczny rodzic i dziecko”).

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)