**OFERTA BEZPŁATNYCH ZAJĘĆ PSYCHOLOGICZNYCH
I EDUKACYJNYCH CENTRUM CBT SP. Z O.O.**

*Rodzaj zajęć oraz tematykę prosimy zgłaszać na adres mailowy:* *osopip@cbt.pl**.*

*Po zgłoszeniu mailowym, przedstawiciel Centrum CBT, skontaktuje się celem ustalenia szczegółów rozpoczęcia działań. W razie pytań zapraszamy do kontaktu do Poradni Centrum CBT zgodnie z lokalizacją.*

1. **ZAJĘCIA KRÓTKOTTERMINOWE DLA DZIECI (W CZASIE FERII I WAKACJI):**

**4 SPOTKANIA PO 1,5 H – organizowane 2x w tygodniu po 2h**

**2 SPOTKANIA PO 1,5 H – organizowane są w jednym tygodniu w 3h bloku**

**TEMATY SPOTKAŃ:**

1. TRENING ASERTYWNOŚCI
2. TRENING RADZEIA SOBIE ZE STRESEM
3. TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH
4. TRENING REGULOWANIA EMOCJI
5. TRENING BUDOWANIA POZYTYWNEJ SAMOOCENY