

## Podpůrný program pro mládež středních škol



### Jedná se:

o setkávání mladých lidí ve skupině, kteří mají něco společného, ale i hodně rozdílného

### Náš společný cíl:

podpora sebepoznávání ☺ sebeuvědomění ☺ rozvoj dovedností pro zvládnání náročných životních situací ☺ zvyšování odolnosti vůči zátěžovým situacím ☺ práce s emocemi ☺ vyjadřování pocitů ☺ posilování sebevědomí a sebedůvěry ☺ prosazování se vhodným způsobem ☺ rozvoj seberegulačních vlastností

### Jak často se budeme vídat?

1x týdně v délce 60 - 90 minut

### Kde tě rádi přivítáme?

V prostorách poradny Teplice, Lípová 651/9  
(v blízkosti divadla)



### Náplň setkání:

hry, diskuse, komunikativní cvičení, tvořivé techniky, relaxační techniky

### Podrobnější informace:

u výchovné poradkyně vaší školy  
a na telefonním čísle poradny 417 533 669