

5. Cykl warsztatów umożliwiających zdobywanie praktycznych umiejętności potrzebnych do życia bez alkoholu i narkotyków

Podstawowym zadaniem warsztatów jest zdobywanie praktycznych umiejętności potrzebnych do życia bez alkoholu oraz poprawa jakości życia uczestników.

Warsztaty przeznaczone są dla osób uzależnionych od alkoholu i środków psychoaktywnych, które ukończyły podstawowy program terapii w zakresie uzależnień i korzystają z zajęć poświęconych zapobieganiu nawrotom oraz utrzymują stabilną abstynencję (co najmniej 8 m-cy). Grupa będzie miała charakter koedukacyjny i zamknięty.

Tematy spotkań:

- Trening Asertywnych Zachowań Abstynenckich – 3 spotkania
- Trening Asertywności – 3 spotkania
- Warsztat budowania poczucia własnej wartości – 3 spotkania
- Trening konstruktywnych zachowań – 3 spotkania

Forma pracy:

- wykłady;
- dyskusja;
- treningi;
- relaksacja;
- praca z tekstem;
- psychorysunek;
- wizualizacja.

Zajęcia prowadzi Pani Danuta Bałkowiec – certyfikowany instruktor terapii uzależnień.

ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ:

19 i 20 stycznia
16 i 17 lutego
16 i 17 marca
27 i 28 kwietnia
18 i 19 maja
15 i 16 czerwca
20 i 21 lipca*
17 i 18 sierpnia*
21 i 22 września
19 i 20 października
16 i 17 listopada
21 i 22 grudnia 2019 roku

w sobotę 9.00 – 17.00 i w niedzielę 9.00 – 16.00

*wyjazd grupy do miejscowości Chrołowice