

Spotkania czwartkowe

Z przyjemnością informujemy, że z inicjatywy Młodzieżowej Rady Miejskiej Urząd Miasta w Legnicy organizuje cykl letnich spotkań warsztatowych dla uczniów szkół ponadpodstawowych, prowadzonych przez wykwalifikowanego psychologa.

Zajęcia odbywać się będą w czwartki, w godzinach 15:00-17:00 w Rynku 19. Celem spotkań jest wsparcie młodzieży w zakresie budowania relacji, radzenia sobie z emocjami i stresem, wzmacniania poczucia własnej wartości oraz umiejętności komunikacyjnych. Program sprzyja integracji, tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do rozmowy oraz kształtowaniu dojrzałości emocjonalnej i społecznej.

Tematy i terminy spotkań:

Relacje bez filtrów - jak być sobą i budować dobre więzi. 03.07.2025

Nie muszę być idealny - o samoakceptacji. 10.07.2025

Jak rozmawiać z rodzicami, żeby ich przekonać. 17.07.2025

Co mnie cieszy - o pasjach, motywacji i rutynach. 24.07.2025

Offline dla zdrowia - odpoczynek od ekranów. 31.07.2025

Gdyby mi się chciało tak, jak mi się nie chce - skąd bierze się motywacja. 07.08.2025

Stres w wersji light - jak nie dać się presji. 14.08.2025