

Psychoedukacja

Podczas tych spotkań rozmawiamy o emocjach, stresie, relacjach i zdrowiu psychicznym - prosto, bez ocen, z szacunkiem i zrozumieniem. Uczymy się rozpoznawać swoje uczucia, nazywać potrzeby i lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. To zajęcia, które naprawdę pomagają - na co dzień i na dłużej.