

#WIOSENNE OSIĘDBANIE

➤ GRUPA WSPARCIA

- „Razem różniej” - grupa wsparcia dla osób doświadczających osamotnienia w grupie studenckiej.

Termin I-go spotkania: 06.03.2023 r., godz. 10 – 12 lub 05.03.2023 r., godz. 15-17; ACW UŁ

➤ WARSZTATY PSYCHOEDUKACYJNE

- **Relaksacja w teorii**
Termin: 07.03.2024 r., godz. 14 – 15, ACW UŁ, ul. Pomorska 152, Łódź
- **Relaksacja w praktyce**
Termin: 13.03.2024 r., godz. 14 – 15, ACW UŁ, ul. Pomorska 152, Łódź
- **Self – compassion, czyli jak być dobrym dla siebie w trudnych chwilach?**
Termin: 15.03.2024 r., godz. 13 – 15, ACW UŁ, ul. Pomorska 152, Łódź
- **Gdy czas mnie goni... - metody zarządzania sobą w czasie.**
Termin: 19.03.2024 r., godz. 12 – 14. ACW UŁ, ul. Pomorska 152, Łódź
- **Konflikt w relacjach – jak sobie z nim radzić? Cz. 1. Rozpoznawanie własnego stylu rozwiązywania konfliktów.**
Termin: 21.03.2024 r., godz. 11.30 – 13.30, ACW UŁ, ul. Pomorska 152, Łódź
- **Konflikt w relacjach – jak sobie z nim radzić? Cz. 2. Komunikacja sprzyjająca współpracy.**
Termin: 27.03.2024 r., godz. 10 – 12, ACW UŁ, ul. Pomorska 152, Łódź

Na wszystkie działania obowiązują wcześniejsze **ZAPISY**: acw@uni.lodz.pl