

Новинка! Тренинг для подростков «Границы» теперь онлайн

7 февраля в 16:00–18:00 в ZOOM

Стоимость участия: 25 €

Почему онлайн-формат это удобно и эффективно

Онлайн-тренинг это не просто «занятие по экрану». Это полноценная тренировка навыков, живое общение и возможность получить новые знания в привычной и безопасной обстановке дома.

Преимущества онлайн-формата

- возможность видеть жесты, мимику и интонации (при включённой камере);
- участие из комфортного пространства, что снижает тревожность;
- те же знания и практические навыки, что и в офлайн-формате;
- подходит подросткам, которым онлайн даёт больше спокойствия и уверенности.

Онлайн часто становится **безопасной точкой входа** в работу с психологом.

Чему помогает тренинг «Границы»

- лучше понимать себя и свои чувства;
- учиться говорить «нет» и отстаивать личные границы;
- осознавать границы других людей;
- безопасно тренировать навыки общения со сверстниками.

Онлайн-формат особенно подходит подросткам, которые

- испытывают тревогу в новых социальных ситуациях;
- быстрее раскрываются в знакомой обстановке;
- привыкли к обучению и общению через экран.

Формат работы:

- небольшая группа;
- структурированная программа;
- живое взаимодействие с психологом;
- практические упражнения и обсуждения

Важно: участие возможно только с включённой камерой.

Это необходимо для живой групповой работы.

Подать заявку на нашем сайте: <https://resurs.lv/intensiv-podrostki/>