

Czujesz, że nie radzisz sobie z zaspokajaniem swoich potrzeb i podejmowaniem zadań rozwojowych? Przechodzisz kryzys?  
Uwierz, że możesz wykorzystać własne możliwości!

**SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEGO PORADNICTWA PSYCHOLOGICZNEGO!**

# POMOCNA DŁOŃ

*realizacja działań statutowych w obszarze poradnictwa psychologicznego*



**ZAPRASZAMY OSOBY POWYŻEJ 25 ROKU ŻYCIA  
ZAMIESZKUJĄCE TEREN WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO  
ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM OSÓB W WIEKU 60 LAT I WIĘCEJ**

**WSZYSTKIE DZIAŁANIA W RAMACH PROJEKTU SĄ CAŁKOWICIE BEZPŁATNE**

W ramach projektu oferujemy  
zwiększenie dostępu osobom potrzebującym  
do usług psychologicznych i doradztwa poprzez:

## WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE – WSPARCIE GRUPOWE (12 godzin)

Tematyka spotkań to m.in.:

- ☑ radzenie sobie w trudnych sytuacjach kryzysowych,
- ☑ jak nasze myśli, przekonania utrudniają nam radzenie sobie z trudnymi sytuacjami,
- ☑ komunikacja interpersonalna,
- ☑ relacje z ludźmi,
- ☑ budowanie poczucia własnej wartości, sprawczości, odkrywanie swoich zasobów.

oraz

## INDYWIDUALNE PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE (10 godzin)

INFORMACJE I ZAPISY:

Active Go

organizacja aktywna

✉ [biuro@activego.pl](mailto:biuro@activego.pl) ☎ 733 769 403

**MIEJSCE REALIZACJI WSPARCIA:**  
Spółdzielnia Socjalna „Active Go” w Białymstoku  
ul. Daleka 1b, 15-037 Białystok

**CZAS TRWANIA PROJEKTU:**  
01.11.2022 r. – 31.12.2023 r.