



W dniach 02.07., 06.07., 12.07.2010r. dla uczestników Programu Aktywności Lokalnej zostały przeprowadzone warsztaty z zakresu profilaktyki kryzysów życiowych. Trenerem prowadzącym była Pani Magdalena Konstantynowicz-Lewandowska (psycholog). Podczas spotkania były poruszane między innymi zagadnienia związane z współpracą z osobą o różnym temperamencie, jak być asertywnym, kiedy opłaca się być asertywnym, jak sobie radzić ze stresem, jak poradzić sobie gdy utracę pracę, umiejętność prowadzenia negocjacji i rozwiązywania konfliktów, profilaktyka uzależnień. W trakcie warsztatów była wykorzystana również technika relaksacji.

Koordynator projektu  
mgr Leszek Stryjewski

