

„Spotkanie z emocjami...”

W październiku w PSP w Wilkowej odbyły się warsztaty profilaktyczne pt. „Spotkanie z emocjami – podróż w głąb siebie, by zrozumieć własne emocje. Sposoby konstruktywnego radzenia sobie z emocjami” przeprowadzone przez panią Martę Sobierajską – psychologa i psychoterapeutę.

Uczniowie klas V-VIII dowiedzieli się czym są emocje, jak je rozpoznawać i nazywać. Poznali także sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem. Celem realizowanych podczas spotkania zadań było uświadomienie przede wszystkim młodym ludziom tego, jak stan umysłu wpływa na nasze ciało i odwrotnie.

Jurkowska Paulina



Warsztaty „Spotkanie z emocjami – podróż w głąb siebie, by zrozumieć własne emocje. Sposoby konstruktywnego radzenia sobie z emocjami”.