

Warsztaty: System wartości, tożsamość i przekonania w Urban Lab



Spotkania / Warsztaty

08.10.2026

10:30

-

08.10.2026

11:30

Wstęp wolny (zapisy)

Bezpłatny cykl 4 warsztatów z odkrywania osobistych wartości dedykowany dla młodzieży licealnej. Obowiązują zapisy.

W okresie dorastania nastolatkom zmagają się z presją otoczenia, poszukiwaniem tożsamości oraz trudnościami w podejmowaniu decyzji dotyczących przyszłości.

Celem zajęć jest wypracowanie "wewnętrznego kompasu", który pomoże młodzieży radzić sobie ze stresem, budować stabilne poczucie własnej wartości, opierać się presji rówieśniczej oraz podejmować decyzje w zgodzie z samym sobą.

Zapisy na stronie: www.urbanlab.opole.pl

Terminy: 8, 15, 22, 29 października

Godziny: 10:30 - 11:30

Warsztaty poprowadzi mgr Magdalena Matczak – psycholożka, psychoterapeutka w trakcie całonocnego szkolenia, certyfikowana coachka, pedagożka oraz trenerka.

Posiada blisko 20-letnie doświadczenie w prowadzeniu warsztatów psychologicznych dla młodzieży i młodych dorosłych. W codziennej pracy łączy bogatą wiedzę akademicką z wieloletnim doświadczeniem w sektorze pozarządowym oraz doradztwie zawodowym dla uczniów liceów. Od lat realizuje projekty psychoedukacyjne, wspierając młodzież w obszarach takich jak: budowanie dobrostanu psychicznego, radzenie sobie z lękiem i depresją, budowanie poczucia własnej wartości oraz Trening Umiejętności Społecznych (TUS).



Urban Lab Opole to miejsce dialogu i innowacji na rzecz podnoszenia jakości życia w mieście, powstałe w ramach projektu „Urban Lab - Miasto dla Młodych”, finansowanego ze środków programu Pomoc Techniczna dla Funduszy Europejskich na lata 2021-2027.

Tagi

urban lab