Warsztaty: System wartości, tożsamość i przekonania w Urban Lab

Spotkania / Warsztaty

29.10.2026
10:30
-
29.10.2026
11:30

Wstęp wolny (zapisy)

Bezpłatny cykl 4 warsztatów z odkrywania osobistych wartości dedykowany dla młodzieży licealnej. Obowiązują zapisy.
W okresie dorastania nastolatkowie 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 całościowego 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