

## ZAJĘCIA SOCJOTERAPEUTYCZNE DLA MŁODZIEŻY

Masz trudność, by wyrażać to, co naprawdę czujesz?

Czujesz się niezrozumiany, masz problem z relacjami, a stres i presja Cię przytłaczają?

Dołącz do **bezpłatnych zajęć socjoterapeutycznych** w Centrum Leczenia Uzależnień

przy ul. Kochanowskiego 17 w Rzeszowie!

### DLA KOGO?

Dla młodzieży, która:

- chce lepiej radzić sobie z emocjami,
- szuka swojej tożsamości i siły,
- ma trudności w relacjach,
- czuje się wycofana, przytłoczona lub niezauważona.

### CO ZYSKASZ?

- Przestrzeń, gdzie możesz być sobą i mówić bez oceniania,
- Większą pewność siebie,
- Lepsze relacje z innymi,
- Spokój i opanowanie w trudnych sytuacjach,
- Wsparcie rówieśników i doświadczonych prowadzących.

### KIEDY I DLA KOGO?

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu:

W ŚRODY:

I grupa: 12-14 lat | godz. 16:00-17:30

II grupa: 15-19 lat | godz. 17:45-19:15

**W PONIEDZIAŁKI - AKTUALNIE TRWA NABÓR:**

III grupa: 15-19 lat | godz. 17:00-18:30

SP ZOZ CLU - ul. Kochanowskiego 17, Rzeszów

### CO ROBIMY NA ZAJĘCIACH?

- Uczymy się radzić sobie z emocjami i stresem,
- Rozwijamy komunikację i budowanie relacji,
- Pracujemy nad samooceną, granicami, tożsamością,
- Ćwiczymy rozwiązywanie konfliktów i cyfrową równowagę,
- Dajemy przestrzeń do rozmowy, działania i rozwoju.

### JAK SIĘ ZAPISAĆ?

To proste - tylko 3 kroki:

---

**1. Pobierz kartę zgłoszeniową:**

- [tutaj pobierzesz kartę zgłoszeniową](#)
- lub u pedagoga szkolnego

**2. Wypełnij i odeślij kartę:**

- Zeskanuj i wyślij zaszyfowaną na: [socjoterapia@uzaleznienia.rzeszow.pl](mailto:socjoterapia@uzaleznienia.rzeszow.pl)
- lub przynieś osobiście w zamkniętej kopercie z dopiskiem „**Socjoterapia**”

**3. Umów się na rozmowę wstępną - zadzwoń: 579 471 298**

**Uwaga: obowiązuje kolejność zgłoszeń!**

**Informacje dodatkowe**

**Uczestnictwo w zajęciach wymaga:**

- zapoznania się z **regulaminem zajęć** oraz **standardami ochrony małoletnich**,
- podpisania przez **oboje rodziców/ opiekunów prawnych**:
  - **karty zgłoszeniowej**,
  - **regulaminu uczestnictwa**.
- podpisanie przez dziecko powyżej 16 r.ż.:
  - **regulaminu uczestnictwa**.

Dokumenty podpisywane są **na miejscu, przed rozpoczęciem udziału w grupie**.

Podpisanie ich oznacza zobowiązanie się do **regularnego uczestnictwa** oraz **przestrzegania zasad obowiązujących na zajęciach**.

**Projekt finansowany z dotacji Miasta Rzeszowa**

**Do pobrania:**

[Ulotka Informacyjna](#)

[Karta Kwalifikacyjna](#)

[Regulamin Zajęć Socjoterapeutycznych](#)

[Polityka oraz procedury ochrony dzieci przed krzywdzeniem](#)