



OFERTA BEZPŁATNYCH ZAJĘĆ PSYCHOLOGICZNYCH I EDUKACYJNYCH CENTRUM CBT SP. Z O.O.

Rodzaj zajęć oraz tematykę prosimy zgłaszać na adres mailowy: osopip@cbt.pl.
Po zgłoszeniu mailowym, przedstawiciel Centrum CBT, skontaktuje się celem ustalenia
szczegółów rozpoczęcia działań. W razie pytań zapraszamy do kontaktu do Poradni
Centrum CBT zgodnie z lokalizacją.

I. DZIECI – FORMA TRENINGU PO 1,5 H /TYDZIEŃ (2H LEKCYJNE) 10-12 SPOTKAŃ:

1. TRENING RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
2. TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH
3. TRENING BUDOWANIA POZYTYWNEJ SAMOOCENY
4. TRENING REGULOWANIA EMOCJI
5. TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI
6. TRENING KOMUNIKACYJNY

(Na koniec rodzic/opiekun otrzymuje indywidualne informacje
na temat zasobów dziecka i ewentualnych trudności z propozycjami ich redukcji
– kontakt prowadzącego odbędzie się telefonicznie)

II. DOROŚLI - WARSZTATY DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW DOSKONALĄCE UMIEJĘTNOŚCI RODZICIELSKIE W ZAKRESIE (1,5H) 1-2 SPOTKANIA:

1. KOMUNIKACJA Z DZIECKIEM
2. ZDROWE GRANICE W RELACJACH Z DZIEĆMI
3. BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

www.cbt.pl/kontakt

Warszawa – Mokotów
(ul. Wołczyńskiego)
tel: 22 853 20 50

Warszawa – Mokotów
(ul. Woronicza)
tel: 22 203 60 34

Warszawa – Ursynów
tel: 22 213 91 07

Warszawa – Wilanów
tel: 22 205 00 30

Warszawa – Praga
tel: 22 205 00 31

Warszawa – Śródmieście
tel: 22 211 21 60

Warszawa – Targówek
tel: 22 212 81 14

Warszawa – Bemowo
tel: 22 212 81 16

Warszawa – Włochy
tel: 22 207 27 43

Legionowo
tel: 22 378 12 30

Gdańsk
tel: 58 727 17 12

Łódź
tel: 42 209 37 47

III. ZAJĘCIA KRÓTKOTERMINOWE DLA DZIECI – 4 SPOTKANIA / PO 1,5 H (W CZASIE FERII I WAKACJI):

1. TRENING ASERTYWNOŚCI
2. TRENING RADZEA SOBIE ZE STRESEM
3. TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH
4. TRENING REGULOWANIA EMOCJI
5. TRENING BUDOWANIA POZYTYWNEJ SAMOOCENY