



"Młoda Warszawa"

Trening Inteligencji Emocjonalnej

Cel:

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej wśród młodzieży, czyli umiejętności rozumienia i zarządzania własnymi emocjami oraz emocjami innych.



Kluczowe umiejętności:

- Rozpoznawanie emocji.
- Radzenie sobie ze stresem.
- Asertywność i empatia.
- Efektywna komunikacja.



Dla kogo:

młodzież w wieku 16-18 lat, zamieszkała lub ucząca się na terenie m.st. Warszawy



Kiedy:

obecnie do końca października 2025 r.



Korzyści:

Lepsze relacje, skuteczniejsza komunikacja, lepsze radzenie sobie ze stresem, zwiększona samoświadomość i pewność siebie.



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy



Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii
"POZA ILUZJĄ" przy ul. J. Dąbrowskiego 75a



22 844-94-61



669-544-344

Mazowsze.

serce Polski



Mazowsze >> dla zdrowia
psychicznego >

Zadanie pn. Program promocji zdrowia "Młoda Warszawa - Trening Inteligencji Emocjonalnej dla młodych osób mieszkających i/lub uczących się w m.st. Warszawie" współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego"