

## Plan Warsztatów Psychoedukacyjnych 06-08 Października 2023 r.



FUNDACJA POMOCY  
RODZINOM I CHORYM  
NA MUKOWISCYDOŻĘ

### **Piątek**

14:00 obiad  
15:00-18:30 zajęcia z psychologiem

### **Sobota**

8:00 śniadanie  
9:00-13:30 zajęcia z psychologiem  
13:40 obiad  
15:00-17:30 zajęcia z psychologiem  
18:40 kolacja  
19:30-21:00 zajęcia ruchowe

### **Niedziela**

8:00 śniadanie  
9:00-13:30 zajęcia z psychologiem  
13:40 obiad

### **Tematyka zajęć:**

1. Jakość życia - jak ją rozumieć i wspierać?
2. ABC Twoich emocji
3. Zdrowe myślenie
4. Dobra ROZMOWA z drugim człowiekiem.
5. Planowanie czasu a dbałość o swój dobrostan.

Sponsorzy:

