

STRESS OFF WARSZTATY

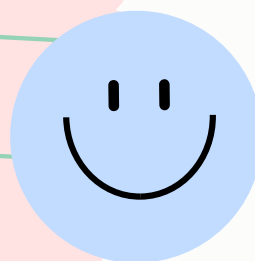
DLA UCZNIÓW
8 KLAS

Czy egzaminy wywołują u
Ciebie niepokój, strach?

Stres utrudnia Ci skupienie,
pogarsza pamięć?

**NAUCZYSZ SIĘ REGULOWAĆ
SWOJE EMOCJE**

**ZAPRASZAMY CIĘ NA
WARSZTATY-
DOWIESZ SIĘ JAK
RADZIĆ SOBIE ZE
STRESEM**



Mamy dla
Ciebie garść
wskazówek i
technik



**CO ZROBIĆ ABY STRES
STAŁ SIĘ
SPRZYMIERZĘNCEM?**

jak go wyłączyć
gdy Ci
przeszkadza?

**Cykl 5 warsztatów - spotykamy się co
tydzień we wtorki od 17:00 do 18:50
od 07.04. do 05.05. 2026r.**

Nasz adres: Specjalistyczna
Poradnia Wspierania Rozwoju i
Terapii Łódź ul. Hipoteczna 3/5,
sala 105 tel. 42 653-75-76

Zapisy od 12.01.2026 r. przez
formularz na www.spwrit.pl

**prowadzący: Magdalena Iczetkin
i Leszek Sołtysiak**



[link do formularza](#)

