Białostocka Akademia Rodziny zaprasza do skorzystania **z ostatnich wolnych miejsc** na warsztaty dla rodziców „Zapanuj nad gniewem”, które rozpoczną się 24 października 2017 r. o godz. 16:30.

Jeśli zauważasz, że gniew negatywnie wpływa na twoje relacje z bliskimi w rodzinie, uniemożliwia normalne funkcjonowanie w domu czy w pracy, albo zaczyna wręcz kierować twoim życiem - warsztaty są dla ciebie! Nie tylko dowiesz się, jak radzić sobie ze swoim gniewem, ale również nauczysz się właściwie reagować na gniew innych.

Warsztaty trwają **21 godzin**, składają się z **7 spotkań (1 w tygodniu) po 3 godziny**. Podejmują zagadnienia: jak rozpoznać wczesne sygnały ostrzegawcze gniewu pochodzące z twojego ciała i umysłu; jak zidentyfikować i zmienić nierealistyczne oczekiwania, jakie żywisz wobec siebie i innych ludzi; jak skutecznie się porozumiewać, gdy pojawiają się różnice zdań - w małżeństwie, w rodzinie; jak doskonalić umiejętności panowania nad gniewem.

Warsztaty są skierowane do osób dorosłych, szczególnie do rodziców przeżywających trudne emo**cje.**

**Plan warsztatów, formularz zgłoszeniowy jest dostępny u p. Anny Oniszczuk (pedagog szkolny).**