

# AKTUALNOŚCI

02.12.2024 15:18

## Treść

Dnia 2 grudnia 2024 r. odbyły się w naszej szkole warsztaty psychoedukacyjne "Emocja - Ja czuję! Skontaktuj się sam ze sobą!

Plan warsztatów, w których udział wzięli uczniowie klasy VIb, obejmował: wprowadzenie, podstawowe emocje - teorię, identyfikację własnych emocji, techniki radzenia sobie z emocjami, ćwiczenie praktyczne - rozpoznawanie emocji.

Na zakończenie na uczniów czekała niespodzianka! Czyli bliskie spotkanie z króliczkami. Emocje, które się pojawiły po zobaczeniu rodzinki królików uczniowie okrzyknęli "atakem słodkości".

*Warsztaty zostały przeprowadzone przez psychologa Fundacji Instytut Rozwoju i Równowagi oraz prezes Wiśniowy Gaj - Zagroda Edukacyjna.*

*Składamy serdeczne podziękowania.*

*Beata Biernat*

[\[GALERIA\]](#)

*Zdjęcia wykonano aparatem zakupionym w ramach programu "Laboratoria Przyszłości".*