



**Plan Warsztatów Psychoedukacyjnych
organizowanych w ramach XXIII Ogólnopolskiego Tygodnia Mukowiscydozy
01-03 marzec 2024 r.**

Piątek, 01.03.2024 r.

14:30 obiad

15:30-19:00 zajęcia z psychologiem

Sobota, 02.03.2024 r.

8:00 śniadanie

9:00- 14:30 zajęcia z psychologiem

14:30 obiad

15:00-19:00 zajęcia ruchowe

19:00 kolacja

Niedziela, 03.03.2024 r.

8:00 śniadanie

9:00-14:00 zajęcia z psychologiem

14:00 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.