**Zrób sobie prezent!**

**Akademickie Centrum Wsparcia Psychologicznego UG zaprasza osoby studiujące na ostatnie w tym roku spotkanie: Daj spokój! Warsztaty dla ludzi zestresowanych**

Zajęcia, które rozbrajają temat radzenia sobie ze stresem poprzez połączenie psychoedukacji z pracą z ciałem i oddechem.

**Kiedy: 20.12.23 (środa) w godz. 17:00-19:00**

**Gdzie: Sala D209** (Centrum Zrównoważonego Rozwoju UG) – Wydział Nauk Społecznych (ul. Bażyńskiego 4)

**Liczba osób: max. 12 osób (obowiązują zapisy, decyduje kolejność zgłoszeń)**

**Obowiązują zapisy:** [**https://forms.office.com/e/k0Lb3QbJQ3**](https://forms.office.com/e/k0Lb3QbJQ3)

**Osoba prowadząca: Dorota Brzezińska** - psycholożka, trenerka, edukatorka. Prowadzi szkolenia, spotkania i zajęcia dydaktyczne. Specjalizuję się w tematyce zdrowia psychicznego, komunikacji, równości i różnorodności, integracji społecznej i kulturowej.

A już wkrótce ogłosimy daty kolejnych spotkań i warsztatów.

Pamiętaj też, że zawsze czekamy na Ciebie w Akademickim Centrum Wsparcia Psychologicznego UG, więcej szczegółów: [www.centrumwsparcia.ug.edu.pl](http://www.centrumwsparcia.ug.edu.pl)

Dużo spokoju na nadchodzący czas!

Do zobaczenia!