

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/kalendarium-wydarzen/17849,Trening-umiejtnosci-spoecznych-dla-doroslych-zajecia-grupowe.html>  
30.06.2024, 17:45

## TUS DLA DOROSŁYCH

**CENTRUM TERAPII  
SENS.**  
www.centrum-sens.org

Trening umiejętności społecznych dla dorosłych, zwany skrótowo TUS, to grupowe zajęcia terapeutyczne mające na celu rozwój inteligencji emocjonalnej i podniesienie komfortu funkcjonowania w społeczeństwie.

**Dla osób które chcą:**

- poszerzyć kompetencje związane z doświadczaniem i wyrażaniem emocji
- podzielić się swoimi unikalnymi doświadczeniami i poznać perspektywę innych osób znajdujących się w podobnej sytuacji
- znaleźć zrozumienie i wsparcie
- poznać techniki radzenia sobie ze stresem, napięciem emocjonalnym
- udoskonalić strategie rozwiązywania sytuacji konfliktowych



**Prowadzący:**  
Ama Plucińska - psychoterapeutka  
Piotr Łodziński - psycholog, certyfikowany trener TUS.

Przed kwalifikacją do grupy TUS wymagana jest konsultacja indywidualna ze specjalistą, która pozwoli określić potrzeby uczestnika i strukturę grupy.

**Opłaty:**  
Udział w zajęciach grupowych to koszt 200 zł/ cykl 12 spotkań, warsztaty współfinansowane ze środków Gminy Łomianki, w ramach zadania DWIE PRZESTRZENIE, opłata za konsultację indywidualną 180 zł.

**Termin :**  
Poniedziałki godz. 20:00-21:30, 12 spotkań począwszy od 22.04.2024.

**ŁOMIANKI**  
miasto różnorodności

 +48 605-112-634  ul. Zachodnia 40 lok. 6  
05-092 Łomianki  [biuro@centrum-sens.org](mailto:biuro@centrum-sens.org)

## Trening umiejętności społecznych dla dorosłych - zajęcia grupowe

ul.Zachodnia 40 lok.6, Łomianki

01.07.2024 20:00

Dla dzieci: Nie

Organizator:  
Fundacja Per Aspera Ad Astra

Kontakt:  
tel.605-112-634  
email: [biuro@centrum-sens.org](mailto:biuro@centrum-sens.org)

Zajęcia współfinansowane ze środków Gminy Łomianki

[Poprzedni Strona](#)  
[Następny Strona](#)