

## Bezpłatna pomoc psychologiczna w Gminie Kolbuszowa



Bezpłatna pomoc psychologiczna w Gminie Kolbuszowa

W związku z obecną sytuacją zagrożenia wirusowego psychologowie i psychoterapeuci z Centrum Szkoleniowo-Terapeutycznego SELF oraz Fundacji PRO-FIL uruchomili **bezpłatną pomoc online** dla mieszkańców Gminy Kolbuszowa.

Pomoc można uzyskać dzwoniąc na SKYPE/CST SELF od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.

W razie problemów z nawiązaniem połączenia należy skontaktować się telefonicznie: 578 777 568.

Szczegółowe informacje na plakatach.

W obliczu zaistniałej sytuacji zagrożenia wirusowego, chcemy wspierać osoby, które poszukują wiedzy o tym:

- ♦ **jak rozmawiać z dziećmi o emocjach** - lęku, stresie, złości i okazywać im wsparcie w obliczu nowej sytuacji społecznej związanej z zagrożeniem wirusowym?
- ♦ **jak radzić sobie z własnym stresem, lękiem i innymi negatywnymi emocjami** tak, by nie wpływały one na naszych najbliższych?
- ♦ **jak dbać o relacje** w dobie kwarantanny i przymusowej izolacji?
- ♦ **jak budować kontakt z uczniami** ucząc zdalnie - jak przekuć to w szansę na wzmocnienie lub zbudowanie pozytywnego autorytetu?
- ♦ **jak bronić się** przed manipulacją informacyjną, fake newsami i innymi mechanizmami napędzającymi panikę społeczną?

Pomoc uzyskasz dzwoniąc na SKYPE  /CST SELF

w godzinach 8:00 - 16:00, od poniedziałku do piątku

Jśli chcesz się z nami skontaktować wyszukaj nas pod nazwą: CST SELF lub nr telefonu: 578 777 568. W razie trudności z nawiązaniem połączenia skontaktuj się z nami telefonicznie.

oferowana  
pomoc jest  
**BEZPŁATNA**