**PROGRAM WARSZTATÓW DLA MŁODZIEŻY**

**„COACHING DLA MŁODYCH DOROSŁYCH (19-28 LAT)” – 20 godz.**

1. **Budowanie relacji.**
2. **Komunikacja międzyludzka.**
3. **Rozwijanie własnej asertywności – świadomości siebie, swoich praw, granic.**
4. **Rozpoznawanie swoich myśli, emocji, wartości, potrzeb.**
5. **Rozwiązywanie codziennych nieporozumień i konfliktów z otoczeniem.**
6. **Lepsze rozumienie swojej osobistej historii i relacji rodzinnych.**
7. **Radzenie sobie ze stresem i przykrymi emocjami.**
8. **Ćwiczenia integracyjne z dawką humoru.**