



Meltdown - warsztaty o emocjach i nie tylko

2026-06-12

Czy nastolatkom zdarza się czuć, że emocje przejmują kontrolę i trudno odnaleźć spokój? Stres, przeciążenie obowiązkami, presja otoczenia czy relacje przenoszące się do świata online to wyzwania, z którymi mierzy się dziś wielu młodych ludzi. Już we wtorek, 16 czerwca o godz. 17.00, odbędą się bezpłatne warsztaty dla młodzieży w wieku 13+, poświęcone emocjom, dobrostanowi i budowaniu zdrowych relacji.

Emocje bywają intensywne, a codzienne wyzwania mogą przytłaczać. Dlatego podczas Meltdown – warsztatów o emocjach i nie tylko w ramach Strefy Nastolatka uczestnicy będą mieli okazję przyjrzeć się temu, co czują i jak skuteczniej radzić sobie w trudnych sytuacjach.

W trakcie spotkania młodzież dowie się, jak:

- rozpoznawać i rozumieć własne emocje
- reagować w momentach przeciążenia i stresu
- budować zdrowe relacje – zarówno w świecie online, jak i poza nim
- dbać o swój dobrostan psychiczny na co dzień.

Warsztaty poprowadzi Daria Kaźmierczyk-Romańczyk – psycholożka dzieci i młodzieży oraz psychoedukatorka.

Zajęcia odbędą się we wtorek, 16 czerwca o godz. 17.00 w Dworcu Białoprądnickim. Udział jest bezpłatny – obowiązują [zapisy](#).

Organizatorzy zapraszają wszystkich zainteresowanych do udziału w spotkaniu, które pomoże lepiej zrozumieć emocje, potrzeby i wyzwania współczesnych nastolatków.