

Link do produktu: <https://cezas.com.pl/mijamy-sie-pewni-siebie-karty-terapeutyczne-log193-1-p-10271.html>

MIJAMY SIĘ - PEWNI SIEBIE - KARTY TERAPEUTYCZNE (LOG193-1)



Cena	139,00 zł
Dostępność	Na zamówienie
Czas wysyłki	15 dni
Numer katalogowy	LOG193-1
Producent	Pracownia Psychoterapii

Opis produktu

MIJAMY SIĘ - PEWNI SIEBIE - KARTY TERAPEUTYCZNE

PEWNI SIEBIE – wsparcie w budowaniu pewności siebie i pozytywnego myślenia

Pewni Siebie jest kontynuacją zestawu Pudełko Terapeutyczne

Dla kogo?

Dla dzieci od 7 roku życia, młodzieży, studentów, dorosłych, seniorów, oraz osób w sytuacjach kryzysowych, z obniżonym nastrojem, niepewnych siebie lub pesymistycznych.

Korzyści:

Wzmacniają zdrowie psychiczne, poprawiają samopoczucie, rozwijają kreatywność i pewność siebie. Twoja podróż w głąb siebie zaczyna się tutaj!

Co znajdziesz w pudełku Pewni Siebie?

- * 30 Kart Metaforycznych z obrazami i pytaniami
- * 20 Kart Optymizmu z zadaniami uczącymi zdrowego myślenia
- * 20 Kart Wdzięczności pobudzających do zauważania cennych momentów
- * 20 Kart Pewności Siebie wzmacniających wiarę w siebie
- * 20 Kart Kreatywności rozwijających pomysłowość i wyobraźnię



Jak działają karty Pewni Siebie?

- * Karty Metaforyczne - Pomagają zrozumieć i uporządkować uczucia, sprzyjają rozmowom i lepszemu poznaniu siebie oraz innych.
- * Karty Optymizmu - Uczą zdrowego myślenia i poprawiają samopoczucie poprzez metodę Racjonalnej Terapii Zachowania (RTZ).
- * Karty Pewności Siebie - Rozwijają pewność siebie, co wpływa na lepsze relacje, kontrolę stresu i zdrowie psychiczne.
- * Karty Wdzięczności - Pomagają dostrzegać i doceniać pozytywne aspekty życia, co prowadzi do większego optymizmu i szczęścia.
- * Karty Kreatywności - Umożliwiają znajdowanie innowacyjnych rozwiązań i przynoszą radość z realizacji pomysłów.

Jak wykorzystać karty Pewni Siebie?

- * Dla pedagogów i psychologów:
 1. Na lekcjach jako metoda pracy nad sobą
 2. Do integracji grupy i pogłębiania relacji
 3. Do wzmacniania zdrowego myślenia
- * Dla rodzin i znajomych:
 1. Podczas jazdy autem lub jako rodzinny rytuał przed zaśnięciem
 2. Do pogłębiania relacji i wiedzy o sobie



Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Szkół CEZAS Sp. z o.o.

Łęczyńska 37, 20-309 Lublin,
NIP 7120165368, REGON 430362055
Nr tel. 81 525 85 51, Nr faks 81 525 86 93
E-mail: cezas@cezas.com.pl

Wiek: **7+, 7-99**