

# „Uczę się bo chcę i lubię”

Warsztaty poświęcone zwiększeniu efektywności nauki  
dla dzieci w wieku 13-16 lat

## Na warsztatach będziemy:

- rozpoznawać style uczenia się
- uczyć się organizować czas i przestrzeń
- poznawać techniki skutecznego zapamiętywania
- odnajdować motywację do nauki
- szukać sposobów zwiększających koncentrację
- uczyć się relaksacji

**Termin:** piątek 16:00 – 17:30 (co drugi tydzień); 9 spotkań

**Grupa:** 10 osób; zajęcia rozpoczną się po zebraniu grupy!

**Prowadzący:** Elżbieta Kowalska(psycholog) i Katarzyna Głuszek (psycholog)

**Zapisy w sekretariacie lub telefonicznie (22) 826 39 16; 506 399 683**

SPECJALISTYCZNA PORADNIA PROFILAKTYCZNO-  
TERAPEUTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY „OPTA”

ul. Wiśniowa 56, 02-520 Warszawa

Tel./Fax: 22 826 39 16, Tel. 506 399 683

e-mail: sekretariat@optaporadnia.pl

www.optaporadnia.pl



SPECJALISTYCZNA  
PORADNIA  
OPTA