

# **JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I LĘKIEM?**

25 października w Bursie Szkolnej odbyły się zajęcia grupowe, których celem był wzrost poczucia pewności siebie, wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie ze stresem i lękiem sytuacyjnym. Wychowankowie poznali metody skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach destrukcyjnych związanych z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej.