

Wiosna to okres szczególnie trudny dla organizmu, zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej. Nerwowość, ospałość, ciągle zmęczenie zaczyna towarzyszyć na co dzień. Na pewno w walce z gorszym samopoczuciem może się przydać zwiększenie świadomości na temat swoich predyspozycji i potencjału, zorientowanie się w swoich mocnych stronach, popracowanie nad emocjami i poznanie sposobów na lepsze wyniki w walce ze stresem.

Dlatego też do bursy została zaproszona **psycholog z PPP Nr 1, pani Katarzyna Truszkowska**, która w **marcu b.r.** poprowadziła dla chętnej młodzieży warsztaty na takie tematy jak;

"Mocne strony, nasz potencjał" i "Jak walczyć ze stresem"

. Uczestniczki stwierdziły jednomyślnie, że wiele z tych zajęć wyniosły dla siebie, a były i takie dziewczęta, które dopytywały się, czy pani jeszcze do nas przyjdzie z innymi tematami. W tym roku szkolnym już pewnie nie, ale po wakacjach...