

Nowy e-book o emocjach od Fundacji helpED

Emocje?



Bezpłatne warsztaty dla uczniów szkół rzeszowskich O EMOCJACH: rozpoznawanie, nazywanie, regulowanie.

Warsztaty realizowane od kwietnia do grudnia 2025

Zgłoszenia: kontakt@help-ed.com

To proste!

Zadanie jest realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Miasta Rzeszowa.



Plakat promujący bezpłatne warsztaty dla uczniów rzeszowskich szkół

Fundacja Centrum Terapii Zaburzeń Odżywiania helpED przygotowała darmowy e-book „Emocje? To proste!”, stworzony przez psychoterapeutki mgr Paulinę Flak i mgr Katarzynę Gaber-Kasprzyk.

Publikacja powstała w ramach projektu realizowanego dzięki dofinansowaniu z budżetu Miasta Rzeszowa.

E-book w przystępny i praktyczny sposób przybliży temat emocji – jak je rozumieć, rozpoznawać i regulować. To materiał, który może być wartościowym wsparciem zarówno dla uczniów, nauczycieli, jak i rodziców.

Zachęcamy do lektury i rozpowszechniania e-booka – niech wspiera rozwój kompetencji emocjonalnych młodych ludzi i dorosłych.

Bezpłatny dostęp:

<https://help-ed.com/projekt-wsparcia-emocje/>