

## Bezpłatna Grupa wsparcia „Równoważnia”

DARMOWA POMOC  
ONLINE

### Grupy Wsparcia "Równoważnia"

Jeżeli w związku z bieżącymi wydarzeniami zauważasz znaczną zmianę w swoim zachowaniu, na różne sytuacje reagujesz inaczej - może bardziej intensywnie?

ZAPISZ SIĘ!



<https://www.adra.pl/kryzys/>

Fundacja ADRA Polska, wychodząc naprzeciw rosnącym potrzebom społecznym, w tym lęku wywołanego pandemią koronawirusa, uruchamia grupy wsparcia online organizowanych w ramach projektu „Równoważnia”, prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów.

Do udziału w grupie może zgłosić się każda osoba, odczuwająca trudności związane z okresem pandemii, stresu oraz zmaganiom, które mogą prowadzić do wzmożonego napięcia emocjonalnego, z którym bardzo trudno jest sobie poradzić. Dzięki grupie anonimowo można podzielić się własnymi przeżyciami, wymienić doświadczeniami, pomysłami, otrzymać wsparcie.

Grupy wsparcia będą odbywały się pod opieką specjalistów: psychologów, trenerów, doradców zawodowych, terapeutów i coachów. Grupy działać będą działając w oparciu o model, dzięki któremu pod „skrzydłami” jednego z ekspertów mogą zostać objęte nawet 144 osoby. - Już teraz dostajemy dużo zgłoszeń, co pokazuje, jak wielkie jest zapotrzebowanie na tego typu pomoc. - dodaje Magda Matuszewska z Fundacji ADRA Polska.

Aby dołączyć do grupy wsparcia „Równoważnia” należy wejść na stronę [www.adra.pl/kryzys](https://www.adra.pl/kryzys/), wypełnić krótki formularz, poczekać na kontakt ze strony fundacji.

Spotkania będą odbywać się online wymagają jedynie komputera i dostępu do Internetu. Udział jest bezpłatny.

**Osoba do kontaktu:**

Magda Matuszewska

+ 48 691 394 950

mmatuszewska@adra.pl

ADRA Polska | [www.adra.pl](http://www.adra.pl)

[Grupy wsparcia](#)