

# DARMOWE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W RAMACH GRUP WSPARCIA "RÓWNOWAŻNIA"

[Fundacja ADRA Polska - ADRA Poland](#), wychodząc naprzeciw rosnącym potrzebom społecznym, w tym lękowi wywołanemu pandemią wirusa COVID-19, zaprasza do udziału w grupach wsparcia w ramach projektu "Równoważnia". Do udziału w grupie może zgłosić się każdy, kto odczuwa wyżej wymienione trudności. Dzięki grupie można **BEZPIECZNIE** i **ANONIMOWO** podzielić się własnymi przeżyciami, wymienić doświadczeniami, pomysłami, otrzymać wsparcie. Można tu spotkać ludzi, którzy przeżywają te same problemy, którzy nie oceniają i nie skrytykują, ale zrozumieją i wesprą. Grupy wsparcia "Równoważnia" będą odbywać się pod opieką wykwalifikowanych specjalistów - psychologów, trenerów, doradców zawodowych, trenerów i coachów. Spotkania grup wsparcia odbywać się będą online i wymagają jedynie komputera i dostępu do Internetu. Udział w nich jest bezpłatny. Co zrobić, aby dołączyć do grupy wsparcia "Równoważnia"? [wejść na stronę \[www.adra.pl/kryzys\]\(http://www.adra.pl/kryzys\)](#) [wypełnić krótki formularz](#) [począć na kontakt ze strony Fundacji.](#)