



OSOBNOSTNĚ ROZVOJOVÁ SKUPINA PRO DÍVKY 13-16LET JGT – JUST GIRLY THINGS

Podzimní běh – 1. pololetí 2026/27

Skupina je vhodná pro dívky, které:

- řeší obtíže spojené s dospíváním, komunikací a vztahy
- mají adaptační potíže nebo výchovné problémy
- chtějí lépe poznat samy sebe i ostatní, být bezpečně samy sebou, zlepšit vztahy se svými vrstevníky či rodinou
- chtějí zažít něco nového, vyzkoušet komunikaci, tvorbu a spolupráci v bezpečném prostředí uzavřené skupinky
- porozumět lépe svým emocím a posilovat zdravě své schopnosti
- najít podporu a způsoby, jak se cítit lépe a jak trávit čas
- věnovat čas sama sobě a být tím zároveň užitečná ostatním

Tematické oblasti, kterými se na skupině věnujeme:

- rozvoj zdravého sebepojetí, komunikace, prevence rizikového jednání, duševní pohoda, kreativita, sny a budoucnost, řešení konfliktů, vztahy, emoce a chování

**Září 2026 – skupina
otevřená, možno
přijít „na
zkoušku“ 1
6.9., 23. 9. a 30. 9.
vždy 16 – 17:30h**

**Od října 2026 je
skupina uzavřená!**

**Maximální počet je 6
dívek ve skupině.**

**Součástí skupiny je i
volnočasová aktivita
(např. divadlo, výlet),
setkání s rodiči a
závěrečná
přespávačka
28. – 29. 1. 2027**

ARTEDA Z.S.

Purkyňova 29,
Plzeň, 301 00

**Lektorka: Kristýna
Šinko Mikésková
776635215**

**kristynasm@arteda.cz
www.arteda.cz**

**STŘEDY NEBO ČTVRTKY
(podle rozvrhu)
16:00-17:30**