



ALTERNATÍVA

egészségfejlesztő programok, konzultációk

Problémák, nehézségek, amikben segíthetünk:

- szorongás, lelki megterheltség
- tanácstalanság, döntési nehézségek
- kezeletlen konfliktusok
- gondok a düh- és indulatkezeléssel
- túlzott számítógép-használat, internetfüggőség
- drogok, alkohol, dohányzás, addiktológiai problémák, függőség

AZ ALTERNATÍVA IFJÚSÁGI IRODA SZOLGÁLTATÁSAI:

- alkoholfogyasztással, dohányzással, droghasználattal kapcsolatos konzultáció
- indulat-, konfliktuskezelési készségfejlesztés
- problémás számítógép-használat, internetfüggőség konzultáció
- segítségnyújtás önértékelési problémák kapcsán
- tanácsadás mérsékelt szorongással, illetve stresszkezelési nehézségekkel küzdőknek
- segítség, támogatás krízishelyzetekben
- egyéni konzultáció, életvezetési tanácsadás, tréning
- segítségnyújtás érintetteknek és hozzátartozóknak is

Valamennyi szolgáltatásunk ingyenes és név nélkül igénybe vehető.

ÜGYFÉLFOGADÁS:

Szerda: 13:00-16:00

Csütörtök: 9:00-12:00

Péntek: 13:00-16:00

Egyéni konzultációra a nyitvatartástól eltérő, előre egyeztetett időpontban is van lehetőség.

Programjaink, szolgáltatásaink többsége a 12 és 24 év közötti fiataloknak szól, de főként konzultáció kapcsán várjuk szülőket, hozzátartozókat megkeresését is.

ELÉRHETŐSÉGEK:

Telefon: +36 72 416-405

Mobil: +36 30 632-2029

E-mail cím: alter.indit@gmail.com

Cím: 7621 Pécs, Fürdő u. 1.

Levelezési cím: 7623 Pécs, Szendrey J. u. 6.

Web: indit.hu

Blog: velocigiraffe.blog.hu

