

Grupa terapeutyczna

Dla kogo?

- ✓ Masz bolesne lub trudne relacje z bliskimi osobami i nie wiesz dlaczego tak się dzieje
- ✓ Chcesz lepiej rozumieć i wyrażać własne myśli, uczucia i potrzeby
- ✓ Masz kłopot w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji z innymi
- ✓ Pragniesz poznawać siebie i swój sposób funkcjonowania w grupie
- ✓ Chcesz budować głębsze, bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi
- ✓ Jesteś osobą powyżej 18 r.ż.

Grupa terapeutyczna daje możliwość:

- ✓ Dzielenia się przeżywanym doświadczeniem i emocjami w bezpiecznym środowisku
- ✓ Obserwacji i zmiany własnych wzorców relacji interpersonalnych
- ✓ Zmiany własnych niesprzyjających mechanizmów w postrzeganiu, rozumieniu i zachowaniu
- ✓ Nauki konstruktywnej komunikacji z innymi ludźmi
- ✓ Lepszego rozumienia samego siebie oraz tego jak doświadczenie wpływa na obecne funkcjonowanie
- ✓ Budowania stabilnego poczucia wartości

**Prowadzimy nabór do grupy, która będzie się spotykać:
w CZWARTKI w godz. 18:30-20:30 (pierwsze spotkanie 19 września 2019 r.)**

Czas trwania grupy **od września 2019 do końca czerwca 2020.**

Spotykać się będziemy raz w tygodniu.

Koszt każdego spotkania: 80 zł.

Udział w grupie terapeutycznej jest poprzedzony **konsultacją** z osobą prowadzącą, podczas której wspólnie zastanowimy się, czy ta grupa będzie w stanie odpowiedzieć na Twoje potrzeby i oczekiwania. W przeciwnym razie pomożemy Ci wybrać najbardziej odpowiednią formę pomocy.

Koszt konsultacji 80 zł.

Kontakt w sprawie konsultacji: grupa.sluzew@gmail.com

Psychoterapeuci prowadzący:

Magdalena Bogdan oraz Adam Grzesiak

**Miejsce spotkań grupy terapeutycznej:
Akademia Rodzinna, ul. Dominikańska 2, Warszawa.**