

# 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 roku życia

## 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**

Grupa będzie trwała **od połowy września 2020 r. do końca czerwca 2021 r.**

Będziemy się spotykać raz w tygodniu.

Koszt każdego spotkania grupowego: 90 zł.

Udział w grupie terapeutycznej jest poprzedzony **konsultacją (koszt 100 zł.)**, 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.

**Kontakt w sprawie konsultacji: [grupa.sluzew@gmail.com](mailto:grupa.sluzew@gmail.com)**

Prowadzenie grupy: Magdalena Bogdan z osobą współprowadzącą

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