

# 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 (pierwsze spotkanie 17 stycznia 2019)**

Czas trwania grupy **od stycznia 2019 do stycznia 2020** (przerwa wakacyjna w sierpniu)

Spotykać się będziemy raz w tygodniu.

Koszt każdego spotkania: 70 zł.

Udział w grupie terapeutycznej jest poprzedzony **konsultacją (koszt 70 zł.)** z osobami prowadzącymi, podczas której wspólnie zastanowimy się, czy ta grupa będzie w stanie odpowiedzieć na Twoje potrzeby i oczekiwania. W przeciwnym razie możemy pomóc Ci wybrać najbardziej odpowiednią formę pomocy. W uzasadnionych przypadkach mogą odbyć się dwie konsultacje.

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

Psychoterapeuci prowadzący: Magdalena Bogdan oraz Maciej Korczak

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