

Chcete lépe poznat sami sebe? Porozumět svým emocím a lépe je zvládat? Získat ve svém životě větší nadhled, svobodu a jistotu? Zlepšit vztahy ve svém životě? Dále rozvíjet svůj osobnostní potenciál?

Pokud ano, od nového roku 2023 otvíráme

SEBEZKUŠENOSTNÍ TERAPEUTICKOU SKUPINU

pod vedením zkušených psychoterapeutů

Co můžete získat?

- Lépe porozumíte svým emocím, emočním reakcím a potřebám.
- Upevníte svou schopnost fungovat v rámci vztahů a lépe tak komunikovat kolektivu lidí.
- Podpoříte své komunikační dovednosti, lépe poznáte své silné a slabé stránky.
- Zvýšíte vědomí o svých hodnotách a prioritách, posílíte vztah k sobě samému.
- Naučíte se jednoduché relaxační techniky a zlepšíte schopnost zvládnání stresových situací.
- Ve skupině je možné pracovat na svých tématech (např. vztahová traumata, opakující se nefunkční vzorce chování, ujasňování si priorit) z pracovního anebo osobního života.

Cílová skupina

Lidé starší 21 let, kteří mají zájem lépe porozumět sami sobě, kontinuálně na sobě pracovat, nebo uskutečnit ve svém životě nějakou změnu. Skupina je vhodná i pro lidi se vztahovými obtížemi, úzkostmi, psychosomatickými obtížemi souvisejícími se zátěží. Předchozí terapeutická zkušenost není podmínkou ani překážkou.

Terapeuti: Andrea Žilková, Tomáš Komárek

Formát skupiny: Skupina je uzavřená, do skupiny není možné vstoupit v průběhu roku. Podmínkou vstupu do terapeutické skupiny je přihlášení do 15.12. 2022, závazek k pravidelné docházce a úhrada platby.

Termíny pro rok 2023:

| | | | | | |
|-----------|-------------|------------|----------|-----------|-----------|
| 16.1.2023 | 23. 1. 2023 | 30.1. 2023 | 6.2.2023 | 13.2.2023 | 27.2.2023 |
| 13.3.2023 | 20.3.2023 | 27.3.2023 | 3.4.2023 | 10.4.2023 | 17.4.2023 |

Intenzivní víkendové setkání: 18.2.2022 (dle počasí eventuálně i ven, od 9:30 – 15:30 h)

Čas: každé pondělí od 16:30 – 18:30 hod.

Počet účastníků: max. 10 - 12 účastníků

Místo konání: Psychologické poradenství, Bulharská 61, 541 01 Trutnov

Cena: 8 000,- Kč (cena obsahuje 30 hodin přímé terapeutické práce, drobné občerstvení a pronájem prostor. Úhradu kurzovného je možné rozdělit do dvou splátek, je využít pro úhradu i zaměstnanecké benefity.)

Chcete se do skupiny přihlásit nebo získat další informace?

Pro více informací se můžete na nás obrátit prostřednictvím e-mailu:

psychoterapie.trutnov@gmail.com nebo mail.tomas@seznam.cz, nebo na mobilních číslech: 721 005 355 nebo 605 978 170.