

Poradnia Rodzinna **SILOE**

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.

poniedziałki w godz. 9:00-11:00 (pierwsze spotkanie 15 stycznia 2018 r.)

Czas trwania grupy: **od stycznia 2018 do stycznia 2019.**

Będziemy pracować w grupie liczącej od 7 do 10 osób.

Spotykać się będziemy raz w tygodniu.

Koszt każdego spotkania: 50 zł.

Udział w grupie interpersonalnej jest poprzedzony jedną **bezpłatną konsultacją** 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.

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

Psycholodzy prowadzący:
Magdalena Bogdan oraz Anna Jaglińska

Miejsce spotkań grupy interpersonalnej:
Klasztor Ojców Dominikanów, ul. Dominikańska 2, Warszawa