

# 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

Prowadzimy nabór do **DWÓCH** grup, które będą się spotykać:

\* **poniedziałki w godz. 9:00-11:00 (pierwsze spotkanie: 4 września 2017)**

\* **wtorki w godz. 18:00-20:00 (pierwsze spotkanie: 5 września 2017)**

Czas trwania grupy **od września 2017 do czerwca 2018.**

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](mailto:grupa.siloe@gmail.com)**

Psycholodzy prowadzący:  
Magdalena Bogdan oraz Anna Jaglińska

**Miejsce spotkań grupy terapeutycznej:  
klasztor dominikanów, ul. Dominikańska 2, Warszawa**