

## GRUPA TERAPEUTYCZNA

prowadzona metodą psychodramy

Dla kogo?

- doświadczasz zagubienia, osamotnienia i pustki
- chcesz lepiej rozumieć swoje uczucia, myśli, reakcje i zachowania
- negujesz własną wartość, albo twoje poczucie wartości nie jest trwałe
- masz problem w stawianiu granic, wyrażaniu własnych opinii i potrzeb
- masz trudność w nawiązywaniu i/lub utrzymywaniu relacji, doświadczasz w nich napięcia, sztywności czy zablokowania
- pragniesz doświadczać większej swobody w sobie i w kontakcie z innymi
- chcesz budować trwałe i satysfakcjonujące relacje z innymi
- chcesz w twórczy sposób pracować nad sobą i własną zmianą, w którymś z wyżej wymienionych tematów i jesteś osobą pełnoletnią

Grupa terapeutyczna daje bezpieczną przestrzeń by:

- dzielić się swoimi przeżyciami
- uczyć się swobodnego wyrażania własnych uczuć i myśli
- lepiej rozumieć związek pomiędzy własnym czuciem, myśleniem i działaniem
- poznawać siebie w grupie, dostrzegać niepożądane wzorce własnych zachowań interpersonalnych i pracować nad ich zmianą
- próbować nowych sposobów nawiązywania relacji i komunikacji z innymi
- otwierać się na drugą osobę i na budowanie bliskości z poszanowaniem własnych granic oraz potrzeb

### O metodzie

Psychodrama dając miejsce na spontaniczne działanie, pozwala w twórczy sposób pracować nad zmianą w obrębie własnych reakcji, postaw, nawyków, zachowań i przyjmowanych w życiu ról. Techniki psychodramatyczne mają na celu uwolnienie kreatywnego potencjału, łącząc elementy autorefleksji, autoedukacji i zabawy z indywidualną i grupową pracą terapeutyczną oraz wzajemnym dzieleniem się informacjami zwrotnymi. Więcej informacji: [https://www.psychodrama.pl/psychodrama\\_jako\\_metoda.html](https://www.psychodrama.pl/psychodrama_jako_metoda.html)

**Kiedy:** Grupa rozpocznie się w październiku 2020 i będzie trwała do końca czerwca 2021 roku. Spotkania będą się odbywały raz w tygodniu, **W ŚRODY W GODZ.17:00-20:00.**

**Gdzie:** Akademia Rodzinna, ul. Dominikanska 2, Warszawa.

**Koszt:** 130 zł za każde spotkanie

Udział w grupie poprzedza **konsultacja**, która pozwala wspólnie przyjrzeć się temu, na ile grupa odpowiada na Twoje potrzeby i oczekiwania. Koszt konsultacji wynosi 100zł.

**Kontakt i zapisy na konsultacje:** [psychodrama.nasluzewie@gmail.com](mailto:psychodrama.nasluzewie@gmail.com)

### Prowadzące:

Ola Capiga-Łochowicz – certyfikowana psychoterapeutka i superwizor Polskiego Stowarzyszenia Psychoterapii Tańcem i Ruchem, psychodramatystka, członek Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Więcej informacji <http://www.stowarzyszeniedmt.pl/pl/terapeuci-i-superwizorzy/certyfikowani-psychoterapeuci/124-aleksandra-capiga-lochowicz>

Ania Łoboda - trener dramy, lider bibliodramy wdł. Karty EBN Europejskiego Stowarzyszenia Bibliodramy, psychodramatystka, członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Więcej informacji: <http://www.centrum.dramaway.pl/zespol/anna-loboda>