

GRUPA WSPARCIA DLA KOBIET

W-wa
Bielany

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bielany zaprasza do udziału w grupie dla kobiet, które doświadczają trudności w relacjach z bliskimi osobami (partnerami, dziećmi, rodzicami), chciałyby poprawić komunikację, lepiej wyrażać swoje emocje, przyjrzeć się sobie w doświadczeniach innych osób.

Spodziewane korzyści z uczestnictwa w grupie:

- wzrost poczucia akceptacji siebie,
- nabycie umiejętności dostrzegania własnych sukcesów i radzenia sobie z porażkami,
- docenianie roli pozytywnego myślenia,
- nabycie umiejętności lepszego wchodzenia w relacje z innymi,
- nabycie umiejętności bardziej asertywnego reagowania w sytuacjach konfliktowych.

Grupa będzie miała charakter półotwarty. Maksymalny czas uczestniczenia w grupie to 2 lata. **Termin rozpoczęcia grupy: 8.02.2024 r.**

Przyjęcie do grupy jest poprzedzone konsultacją z terapeutą.

PROWADZENIE GRUPY: **BOŻENA KOŁODZIEJSKA, HANNA KOTARA**

- **Czwartki, 18.00-20.00**
- **SPR Bielany, Al. Zjednoczenia 11**
(wejście od ul. Daniłowskiego)

Zapisy na konsultacje:
nr tel. **22 864 73 06**
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK, 8.00-16.00

