

GRUPA WSPARCIA DLA KOBIET 40+

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bielany zaprasza na konsultacje do **BEZPŁATNEJ** grupy wsparcia dla kobiet po 40 r.ż.

KORZYŚCI Z UCZESTNICTWA W GRUPIE:

- wzrost poczucia akceptacji samej siebie,
- pobudzenie do pozytywnego myślenia
- doświadczanie wsparcia i poczucia bycia zrozumianą,
- rezygnacja z rozpatrywania własnej sytuacji życiowej w kategoriach winy,
- rozwijanie umiejętności analizy własnych sukcesów i porażek,
- rozwijanie umiejętności realnego postrzegania własnych relacji z innymi ludźmi,
- rozwijanie umiejętności określania własnych celów oraz sposobów dążenia do nich.

Grupa ma charakter zamknięty, czas trwania 10 miesięcy.

PROWADZĄCE:

Bożena Kołodziejska – specjalista pracy z rodziną, pedagog, mediatorka, trenerka
Hanna Kotara - specjalista pracy z rodziną, psycholog

**PRZYJĘCIE DO GRUPY BĘDZIE POPRZEDZONE
KONSULTACJĄ Z TERAPEUTĄ PROWADZĄCYM
SPOTKANIA.**

- **PIĄTKI, 18.00-20.00**
- **SPR BIELANY,**
AL. ZJEDNOCZENIA 11
(wejście od ul. Daniłowskiego)

ZAPISY NA KONSULTACJE:



22 864 73 06

PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK, 8-16

