

dla osób dorosłych

PSYCHOTERAPIA GRUPOWA

Terapia dla osób dorosłych, które chcą poprawić relacje z innymi, zrozumieć źródła swoich trudności i znaleźć wsparcie. Grupa stwarza bezpieczne warunki do rozwoju umiejętności budowania i podtrzymywania relacji. Uczestnicy będą mieli okazję zrozumieć swoje wzorce zachowań, znajome sposoby bycia w relacji i podjąć wspólną pracę nad przezwyciężeniem niesprzyjających mechanizmów.

Problemy w których grupa ma potencjał pomóc:

Lęk społeczny, wycofanie, unikanie kontaktów z innymi, trudność w zawieraniu relacji, trudności w rozwiązywaniu konfliktów, problemy z utrzymaniem istniejących relacji, osamotnienie, trudność w wyrażaniu swoich uczuć i bycia sobą wśród innych.

Poprzez doświadczenie uczestnictwa w grupie pod okiem prowadzących ją terapeutów w bezpiecznym środowisku uczestnicy będą mogli dowiedzieć się: jak są odbierani przez innych, jak być sobą wśród innych, jak utrzymać istniejące relacje, jak budować bliskość i nie bać się jej.

**UDZIAŁ W GRUPIE POPRZEDZONY JEST KONSULTACJAMI
KWALIFIKACYJNYMI U PROWADZĄCYCH.**

- TERMIN: **CZWARTKI, GODZ. 16-18**
- MIEJSCE: **SPR WILANÓW, UL. BRANICKIEGO 15**
- CZAS TRWANIA: **WRZESIEŃ 2025 - LISTOPAD 2026**

ZAPISY NA KONSULTACJE:

+48 536 244 059

PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK, 8.00-16.00