

# GRUPA TERAPEUTYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH (24-45 LAT)



Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju Osobistego

## DLA OSÓB CIERPIĄCYCH NA

- zaburzenia lękowe
- nerwice
- reakcje depresyjną
- problemy osobowościowe
- trudności w relacjach z bliskimi ludźmi

## DOSKWIERAJĄ CI:

zmienne nastroje, lęki, stres, zahamowania, problemy ze snem, myśli i czynności natretne, przeżywasz nadmierny niepokój, trudno Ci podjąć decyzje

## JESTEŚ GOTOWY PRACOWAC NAD SOBĄ BY:

- budować głębsze, bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi
- lepiej rozumieć i wyrażać własne myśli, uczucia i potrzeby
- lepiej poznać siebie, rozpoznać źródła swoich trudności i nauczyć się radzić sobie z nimi
- poznawać siebie i swój sposób funkcjonowania w grupie (praca, znajomi, rodzina)
- dowiedzieć, co inni myślą, czują i jak reagują w kontakcie z Tobą
- mieć większy wpływ na swoje życie
- być bardziej pewne siebie, lepiej radzić sobie z krytyką
- starać się zmienić własne postawy, nawyki i dysfunkcjonalne przekonania

## KIEDY?

Planowane rozpoczęcie, marzec 2011. Środy o 19.30. Powiśle.

## KONTAKT

Jolanta Smolińska – Micorek tel. 0 601 475 932

Krzysztof Kraszewski tel. 0 698 636 525

Terapeuci związani są z Instytutem Analizy Grupowej „RASZTÓW”.

Przed przystąpieniem do grupy konieczne są indywidualne konsultacje, służące ocenie trudności pacjenta oraz weryfikacji przydatności psychoterapii grupowej w indywidualnym problemie, a także przygotowaniu uczestnika do pracy terapeutycznej.