

Terapeuticko-zážitková skupina

ako príležitosť pre osobnostný rast a sebaopoznanie

Termín stretnutí: každú stredu o 19:00
Miesto: Budova SAV, Štefánikova 47, Bratislava

Skupina je určená pre každého, kto má záujem o svoj osobnostný rast, prípadne pre študentov psychológie a iných pomáhajúcich profesií, ktorí si chcú vyskúšať v praxi skupinový proces a jeho terapeutické pôsobenie.

Skupina nie je určená pre ľudí s psychiatrickou diagnózou, predpokladáme pripravenosť na otvorenú a priamu vzájomnú komunikáciu. Skupina je vhodná:

- pri práci na vlastnom osobnostnom raste,
- pri osobnostných a emocionálnych problémoch,
- pri vzťahových problémoch (v partnerstve, v rodine, s deťmi, v zamestnaní...),
- pri hľadaní zmyslu, prípadne pri frustrácii tejto túžby.

Cieľom terapeutickej skupiny je odkrývanie a hľadanie vlastných bariér v interakcii s inými ľuďmi a podpora účastníkov, aby žili tak, ako vo svojom najhlbšom vnútri chcú, aby postupne prekonávali svoje obavy, pochybnosti a neistoty a oslobodzovali sa vo svojom každodennom osobnom, partnerskom aj pracovnom živote.

Čo môžete očakávať?

Stretneme sa v malej skupine ľudí, v ktorej si dohodneme pravidlá tak, aby sa tu každý účastník mohol cítiť bezpečne. Za pomoci facilitátorov (terapeutov) majú účastníci možnosť na svojom vlastnom zážitku lepšie spoznať svoje komunikačné vzorce, emočné schémy, naučené mechanizmy správania, osobnostné charakteristiky, hodnoty, postoje. Majú možnosť zistiť, ktoré ich vlastnosti a komunikačné vzorce sú prekážkou vo vytváraní harmonických vzťahov s inými ľuďmi, a ako prispievajú ku konfliktným situáciám. Skupina je mikrosvet, v ktorom sa premieta fungovanie každého účastníka zo „sveta vonku“ do „sveta v skupine“. Od vonkajšieho sveta sa skupina odlišuje tým, že je tu vytvorené bezpečné prostredie, v ktorom každý môže otvorene hovoriť o veciach, ktoré ho trápia a vyskúšať si nové modely správania, preveriť si, ako vplýva ich nové fungovanie na ľudí a aké pocity vyvolávajú v nich samých. Výsledkom by mal byť posun k väčšiemu porozumeniu seba samého, minimalizácia nezdravých vzorcov správania, zvýšenie sebaúcty a mnohé iné.

Skupinovým procesom vás budú sprevádzať

Mgr. Renáta Kočišová, poradca a supervízor pre PCA a
Mgr. Katarína Šurdová, psychoterapeut a liečebný pedagóg

Facilitátori vychádzajú z princípov humanistickej psychológie C.R. Rogersa a teórie Na človeka zameraného prístupu (PCA) a z Existencionalnej analýzy a Logoterapie

Cena na osobu za jedno stretnutie: 20 Eur/120min

V prípade záujmu sa môžete prihlásiť tu: rkocisova@gmail.com, tel: 0903444183
alebo ba.psychoterapia@gmail.com, tel. 0949694786

Prvé stretnutie je plánované na október 2019