



TERAPEUTICKÁ PODPŮRNÁ SKUPINA

JARNÍ běh pro dívky 13-17 let

Hledáš bezpečné a důvěrné prostředí, kde můžeš otevřeně sdílet to, co prožíváš?

Místo, kde tě ostatní vyslechnou bez hodnocení a kde můžeš lépe porozumět sobě i vztahům kolem sebe?

Přihlas se do terapeutické skupiny, která nabízí podporu, přijetí, porozumění a prostor pro růst.

Skupina je vhodná pro dívky, které

- prožívají složitou životní situaci,
- hledají větší porozumění svým emocím,
- chtějí pracovat na vztahu k sobě, svému tělu a druhým lidem,
- chtějí potkat nové lidi a rozvíjet své komunikační a sociální dovednosti.


začínáme

19. 2. 2026
v 16 hod.

Co můžeš očekávat

- bezpečný prostor pro sdílení,
- rozvoj sebepoznání a posílení vlastní hodnoty,
- práci s emocemi, tělem a relaxací,
- arteterapii a další podpůrné techniky,
- posílení vztahových a komunikačních dovedností,
- podporu od skupiny i terapeutek.





Skupina není vhodná pro dívky se závažnými psychiatrickými potížemi vyžadujícími akutní hospitalizaci nebo se závislostí na návykových látkách.

Kdy a kde

Skupina se bude konat vždy ve **čtvrtek**, v těchto termínech:

19. 2., 26. 2.,
5. 3., 12. 3., 26.3.,
9. 4., 16. 4., 23. 4.,
7. 5., 14. 5., 28.5.


Vždy od **16:00 do 18:00**

-  ICOS Český Krumlov, 5. května 251, 2. patro

Jak se přihlásit




Přihlášení přes webový formulář na webu:
podporarodin.icosck.cz

 Před zařazením do skupiny probíhá vstupní konzultace, kde společně zjistíme, co od skupiny očekáváš a zda je to pro tebe ten správný prostor.

Terapeutický tým tvoří:

Bc. a Mgr. Tereza Sedláková
Mgr. Marcela Nerudová
Mgr. Ingrid Jílková

Kontakt:
jilkova@icosck.cz
774 13 76 76



Více informací najdeš na www.icosck.cz v sekci Podpora rodin → Terapeutická skupina.

