

PODPŮRNÁ TERAPEUTICKÁ SKUPINA

pro dívky 13 - 15 let

nabízí bezpečné a důvěrné prostředí, kde bude možné za podpory terapeutek i ostatních členů skupiny

OTEVÍRAT, SDÍLET A ZPRACOVÁVAT své příběhy a svá témata



Témata vhodná pro práci ve skupině:

- Obtížné životní situace
- Nízké sebevědomí a nezdravý vztah k sobě či svému tělu
- Pocity úzkosti, smutné nálady, méněcennosti, prázdnoty
- Pocity, že nerozumím sama sobě či nikdo nerozumí mně
- Výbuchy emocí a impulzivita
- Hledání vlastního já

Skupina bude probíhat

1x za 7/14 dní od října 2024

přesné termíny budou předány s předstihem

Vždy ve čtvrtek od 16 do 18 hod

Adresa: Český Krumlov, 5. května 251, 2. patro

Pro koho skupina vhodná není:

Pro ty, kteří mají závažné psychické problémy vyžadující hospitalizaci (těžká deprese, psychotická onemocnění,...) nebo jsou závislí na návykových látkách.

Co můžete očekávat od skupiny:

Budeme kombinovat různé prvky zaměřené jak na vlastní sebepoznání a porozumění, tak na sdílení vlastních příběhů se starostmi i radostmi. Do společné práce budou zařazovány prvky arteterapie, práce s tělem, prvky zaměřené na rozvíjení preferované identity. Budeme se zaměřovat na vztahy ve skupině, rozvíjet komunikační a sociální dovednosti, přijetí a rozvoj vlastní hodnoty. Budeme také pracovat s klidem, relaxací a úlevovými technikami.

Skupinu povedou vždy dvě terapeutky z tří členného týmu.

Bc. a Mgr. Tereza Sedláková

Mgr. Marcela Nerudová

Mgr. Ingrid Jílková

PŘIHLAŠOVÁNÍ A DOTAZY

Před vstupem do skupiny probíhá vstupní konzultace, která nám dá vzájemně prostor se blíže poznat, včetně očekávání od skupiny a připravenosti ke skupinové práci.

Rády zodpovíme vaše případné dotazy na emailu: jilkova@latran.cz či telefonicky na tel. č.: 774 13 76 76.

Přihlašování a více info na

www.icosck.cz

v sekci Podpora rodin /terapeutická skupina/