



GRUPA PSYCHOEDUKACYJNA DLA OSÓB W WIEKU 18-26 LAT

Do udziału w grupie zapraszamy młodych ludzi doświadczających trudności w dobrym postrzeganiu



siebie, mających kłopoty z pozytywnym myśleniem o świecie i przeżywających napięcie w relacjach z innymi

W trakcie spotkań będziemy zajmować się następującymi tematami:

- poznawanie zasad i sposobów skutecznej komunikacji interpersonalnej
- dostrzeganie indywidualnych celów i wartości
- budowanie poczucia własnej wartości i sprawczości
- rozpoznawanie i oddzielanie własnych potrzeb i emocji od potrzeb i emocji innych ludzi
- uwalnianie od destrukcyjnego poczucia wstydu i winy
- korzystanie z własnych zasobów i mocnych stron
- asertywne radzenie sobie w relacjach z innymi

Kiedy?: Spotkania będą odbywały się od grudnia 2018 r. do kwietnia 2019 r., w każdy wtorek, w godzinach 18.30-20.30 Planowane rozpoczęcie grupy: 4 grudnia 2018 r.

Gdzie?: Towarzystwo Pomocy Młodzieży ul. Nowolipki 2, Warszawa

Prowadzące: Anna Bartosiak (psychoterapeuta, trener) i Agata Fijewska (psychoterapeuta, trener)

Zgłoszenia pod numerem telefonu: 508 350 320; mail: zapisy@tpm.org.pl

Program: Zapewnienie pomocy specjalistycznej osobom i rodzinom doświadczającym różnych form przemocy