

Podpůrná skupina pro ukrajinské občany

Terapeut: Volodymyr Pogorilyy

Možná už víte, že existují podpůrné skupiny pro ty, kteří zažili stresové situace, pro ty, kteří mají problémy ve vztazích v rodině nebo v práci, zaznamenávají změny nálad, úzkosti, objevují se nové příznaky, zdravotní problémy. Doporučujeme využít této nabídky. Účast ve skupině je ZDARMA.

K čemu jsou podpůrné skupiny?

- Zlepšit úroveň reflexe ohledně toho, co se děje s námi nebo s naším životem.
- Schopnost vyprávět druhým o svých problémech, což nám umožňuje lépe formulovat to, co nás trápí, díváme se na sebe a na situaci ze strany partnera, nasloucháme sami sobě, i když mluvíme, a to samo o sobě dává efekt lepšího porozumění sobě a situaci. Pociťte také účinek, když jsme dotázáni na objasňující otázky nebo poskytneme zpětnou vazbu.
- Když s někým sdílíme své pocity, je to pro nás obvykle jednodušší. Naše pocity jsou sdílené a to přináší pozitivní efekt.
- Příchodem do nového bydliště jsme nedobrovolně v určité sociální izolaci, staré vazby se přerušují nebo oslabují a nové nevznikají tak rychle, jak bychom si přáli. Rozšířte svůj okruh známých, najděte si nové přátele, podobně smýšlející lidi, a to je významný příspěvek k vašemu psychickému a sociálnímu stavu.
- Přemýšlet o svých problémech společně s ostatními vám dává příležitost podívat se na ně z jiné perspektivy a získat nové způsoby, jak je řešit.
- Pomoc bližnímu, sdílení vlastních zkušeností a úspěchů je důležité pro sebeúctu, vlastní zdraví i zdraví těch, s nimiž je sdílíme.

Kdy: Setkání se konají jednou týdně ve čtvrtek od 18:00 do 19:30

Kde: Psychologické centrum Alivio, Badeniho 1, 2. patro, zvonek: Skupina

Registrace a informace:

Případní zájemci musí před přijetím do skupiny absolvovat pohovor (cca 20-30 minut), kde budou seznámeni s podrobnějšími informacemi o práci skupiny. Pokud se Vám naše nabídka líbí, kontaktujte nás.

Kontakt: E-mail: pogorilyy@aliviocentrum.cz, telefon: +420 728 078 501, www.aliviocentrum.cz

Vedoucí skupiny:



Volodymyr Pogorilyy je psychoterapeut s 35letou praxí. Pracoval v psychiatrické léčebně a měl soukromou praxi v Kyjevě. Byl vedoucím psychologické služby Majdan (2004, 2013-14). Pedagogický trenér v psychoanalytické psychoterapii, supervizor Evropské asociace psychoterapií a Evropské konfederace psychoanalytické psychoterapie, vedoucí Školy rozvoje psychoterapie.

Děkujeme za podporu:

