

SKUPINOVÁ TERAPIE PRO ŽENY



Jste-li ženou hledající podporu, porozumění a prostor pro osobní růst, připojte se k naší psychoterapeutické skupině. Je prostředím plným podpory a porozumění, kde se zaměřujeme na to, co je pro ženy důležité.

Společně se budeme věnovat ženským zkušenostem jako je mateřství, vztahy, reprodukční zdraví, péče o sebe a psychickou pohodu. Během tohoto procesu budeme také využívat užitečné techniky kognitivně-behaviorální terapie (KBT) pro zvládnání stresu a úzkosti. Chceme vám pomoci najít cestu ke spokojenějšímu a zdravějšímu životu.

KDO SE K NÁM MŮŽE PŘIPOJIT:

- ženy, které čelí stresu, úzkosti, depresi nebo životním změnám
- ženy, které chtějí rozvíjet svou emocionální pohodu

Terapii vede: **PhDr. Viktória Ženková, PhD.**, klinický psycholog

NABÍZÍME

Podporu

Důvěrné prostředí

Vedení zkušené psychoterapeutky

Učení od sebe navzájem

Specifický zájem o ženské potřeby

Nástroje pro změnu

KDY A KDE

leden - duben 2024

každé úterý

13.30 - 15.00

cena:

100 Kč / 1 sezení

(úhrada za administrativu,
zbytek nákladů bude hrazen
ze zdravotního pojištění)

platba:

úhrada za celý cyklus převodem na účet

místo:

Institut neuropsychiatrické péče
Křížkova 22, Praha 8

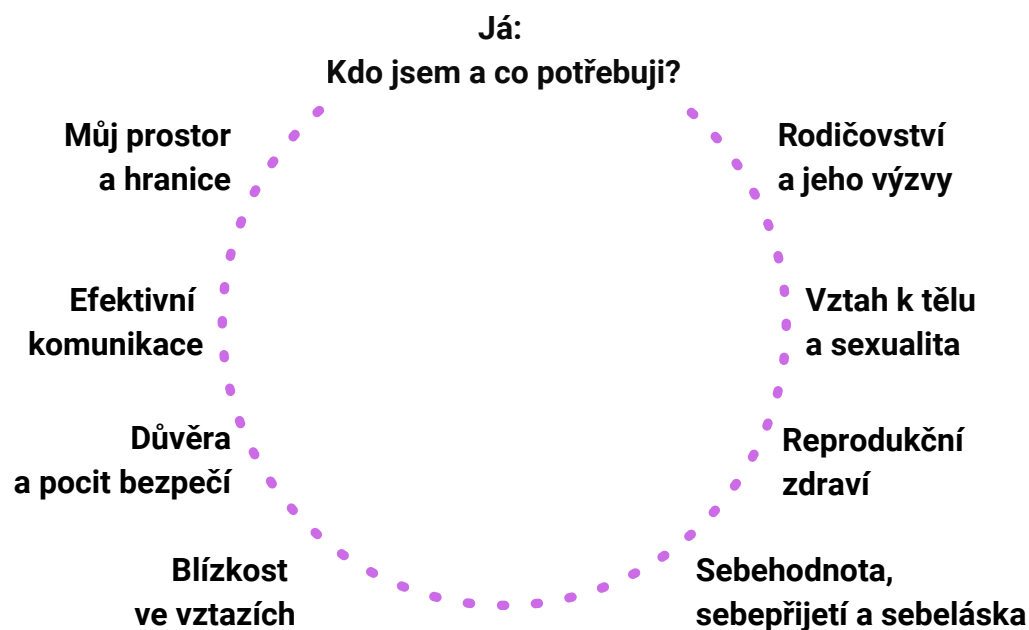
Přihlášení a více informací: zenkova@inep.cz

PROGRAM SKUPINY



Pojďme se vzájemně inspirovat a učit od sebe! Zaměříme se na specifické potřeby a témata, která jsou pro ženy důležitá, jako jsou mateřství, rodičovství, vztahy a témata týkající se reprodukčního zdraví. Budeme sdílet různé strategie a nástroje, které pomáhají zvládat životní výzvy. Osvojíme si dovednosti k řešení problémů.

HLAVNÍ TEMATICKÉ OKRUHY



CO MŮŽETE OČEKÁVAT

- Otevřená a upřímná komunikace
- Podpora
- Místo pro osobní růst
- Témata specifická pro ženy
- Zvládání úzkostí a deprese
- Návětr praktických dovedností

Najděte svou cestu. Získejte s námi podporu, rozvoj a vnitřní klid. Těšíme se na Vaši účast!

Přihlášení a více informací: zenkova@inep.cz