

Edukační skupina dovedností DBT - naučte se zvládat silné emoce a zlepšit vztahy

každou středu od 14.00 - 16.00

14. 5. - 30.7. 2025

cena:

100 Kč admin. poplatek/ 1 sezení

(zbytek nákladů je hrazen ze zdrav. pojištění)

kde:

Institut neuropsychiatrické péče

Křižíkova 22, Praha 8

Hledáte způsob, jak lépe porozumět svým emocím, zvládat impulzivní chování nebo zlepšit své vztahy s ostatními? Nácviková skupina dovedností DBT (dialekticko-behaviorální terapie) nabízí bezpečný prostor pro osvojení specifických technik, které pomáhají zvládat každodenní výzvy.

vedoucí skupiny:

PhDr. Vendula Polochová

DBT terapeut:

Marie Součková

Edukační skupinové setkání



Více o skupině

Skupina je výuková, nikoli klasická terapeutická – zaměřujeme se na osvojení a nácviky specifických dovedností. Každé setkání má jasnou strukturu, účastníci dostávají pracovní materiály a prostor pro sdílení vlastních zkušeností s aplikací technik v praxi.

PRO KOHO

Skupina je určena pro dospělé od 18 let, kteří se potýkají s emočně nestabilní problematikou, častými výkyvy nálad, impulzivitou nebo obtížemi ve vztazích.

CO SE NAUČÍTE

- všímavosti (mindfulness)
 - být tady a teď, v kontaktu se sebou
- zvládání krizových situací
 - jak nejednat zkratkovitě
- regulaci emocí
 - jak rozpoznat a ovlivnit silné emoce
- mezilidské efektivitě
 - jak komunikovat s respektem k sobě i druhým



PŘIHLÁŠENÍ

222 201 020
info@inep.cz

