

# Skupinová terapie pro dospělé se zkušeností s digitální závislostí

každý sudý čtvrtek, 14:30 – 16h v období říjen 25 – leden 26

skupina:

polootvřená skupina pro max. 12 členů

cena:

100 Kč admin. poplatků/ 1 sezení  
(zbytek nákladů je hrazen ze zdrav. pojištění)

platba:

úhrada za pololetí převodem na účet

místo:

Institut neuropsychiatrické péče  
Křížkova 22, Praha 8

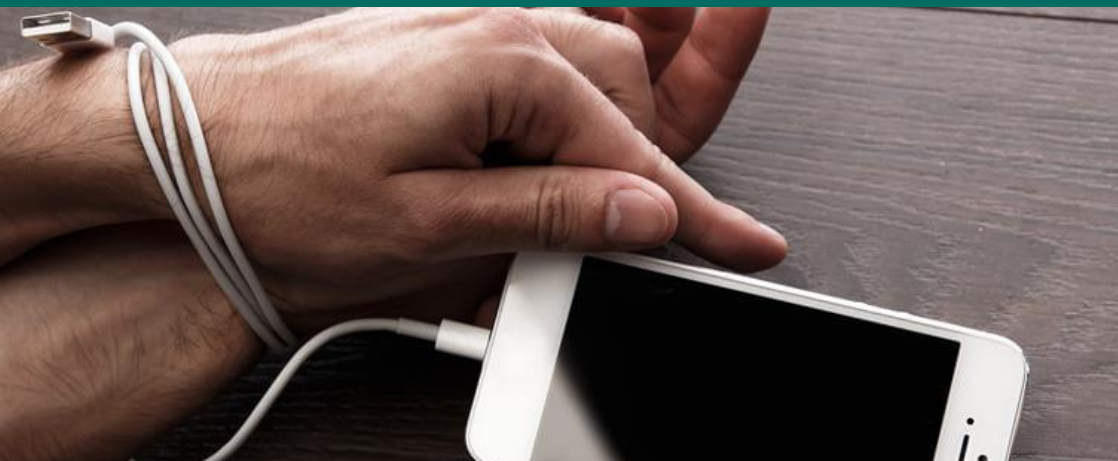
vedoucí skupiny:

Mgr. Judita Feuersteinová, terapeut | psycholog  
Bc. Eva Horová, terapeut | adiktolog

Otevíráme psychodynamicky vedenou skupinu pro dospělé, kteří u sebe vnímají, že digitální technologie jim ovlivňují život více než by chtěli, ať už jde o internet, sociální sítě, online hry, mobil, či potřebují být neustále dostupní.

Digitální technologie jsou dnes přirozenou součástí života. Umožňují nám pracovat, být v kontaktu, bavit se i odpočívat. Někdy se ale jejich používání stává obtížně zvládnutelným a můžeme mít pocit, že technika řídí nás, místo abychom ji řídili my.

## Skupinová terapie pro dospělé



# PROGRAM SKUPINY

Najděte svou vlastní cestu k nezávislosti s podporou naší skupiny. Společně vytvoříme bezpečný prostor pro sdílení, naslouchání a vzájemnou podporu mezi lidmi, kteří procházejí podobnou zkušeností. Naším cílem není přestat používat technologie, ale získat větší svobodu a rovnováhu v tom, jak s nimi zacházet.

## CO NABÍZÍME

- podporu při hledání hlubších souvislostí mezi digitální závislostí, prožíváním, emocemi, chováním a vztahy
- možnost porozumět svým potřebám, objevovat nové způsoby, jak je naplňovat a tím postupně získávat větší svobodu ke vztahu k technologiím
- zažít podporu a přijetí skupiny

## HLAVNÍ TÉMATA

- jak digitální svět ovlivňuje vaše prožívání, vztahy, sebevědomí, schopnost být přítomní
- co se skrývá za potřebou být často nebo neustále online
- jaké emoce vám digitální svět pomáhá tišit, a jak s nimi jinak pracovat
- co si kompenzujete prostřednictvím technologií
- jaké jsou vaše nenaplněné potřeby, které hledáte v online prostoru

## CO MŮŽETE OČEKÁVAT

- hledání rovnováhy mezi online a offline světem, jak se cítit více se sebou v souladu a s větší všímavostí k sobě i druhým
- využití skupinové dynamiky jako zrcadla k tomu, jak vstupujete do vztahů v běžném životě
- podpora v hledání, jak zdravě naplňovat svůj život offline aktivitami v souladu s vašimi potřebami
- podpora se zvládáním závislostního chování
- nalézání vlastních zdrojů vedoucích k pozitivním změnám

## PŘIHLÁŠENÍ

222 201 020  
info@inep.cz

