

Psychoterapeutické minimum

8 sezení, čtvrtek 14.00-15.30 v období září 2025 – leden 2026

skupina:
pouze 10 členů

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

platba:
úhrada za pololetí převodem na účet

místo:
Institut neuropsychiatrické péče
Křižíkova 22, Praha 8

vedoucí skupiny:
MUDr. Jiří Dvořák, psychiatr
PhDr. Markéta Celerová, Ph.D., klinický psycholog

Tato skupina se zaměřuje na propojení tělesného a psychického prožívání a podporu osobního rozvoje. Účastníci se seznamují s technikami, které pomáhají vnímat tělesné signály, rozpoznávat potřeby, zvládat emoce a budovat vnitřní stabilitu. Skupina klade důraz na sebepoznání, autentické vyjadřování emocí, vytváření důvěry a přijetí rizika. Součástí setkání je i práce s hodnotami, hranicemi, komunikací a rozvoj schopnosti přijímat odpovědnost za svůj život. Prostřednictvím reflexí, zpětné vazby a sdílení zkušeností účastníci nacházejí cestu k hlubší spokojenosti a větší vnitřní rovnováze.

Skupinová setkání



Více o skupině

Skupina je určena pro pacienty, kteří chtějí získat zkušenost s psychoterapií, více porozumět sami sobě a naučit se pracovat se svým prožíváním. Cílem programu je osobní rozvoj, rozšíření technik sebepéče a zvýšení stability v každodenním životě. Účastníci se v rámci setkání seznámí s různými technikami a přístupy, rozšíří své teoretické znalosti, ale nebudou ochuzeni ani o zážitkovou část a vlastní zkušenost. Skupina poskytuje bezpečný prostor pro sebereflexi, sdílení s ostatními a získání nové perspektivy na vlastní život.

TÉMATATA

- tělo jako nejmenší životní prostor, vztah těla a duše
- (ne)důvěra v sebe a ve svět
- základní emoce a zacházení s nimi
- role hodnot v životě, různé uchopení toho, co nás oslovuje
- důležitost odpočinku pro zdraví
- vlastní hodnota, rozvoj autentického vyjádření sebe sama
- zpětná vazba jako základní nástroj v komunikaci
- vytváření a posouvání vlastních hranic
- svědomí v roli vnitřního kompasu

TERMÍNY

- 25.9. 2025
Úvodní setkání
- 9.10. 2025
Tělo jako prostor pro prožívání
- 16.10. 2025
Podmínky pro stabilitu a bezpečí
- 6.11. 2025
Práce s emocemi & hodnoty
- 27.11. 2025
Odpočinek a reflexe
- 4.12. 2025
Hranice a komunikace
- 18.12. 2025
Vnímání sebe sama
- 8.1. 2026
Závěrečné setkání



PŘIHLÁŠENÍ

222 201 020
info@inep.cz

