

Skupinová KBT terapie Úzkosti a deprese

září 2025 - leden 2026, s možností prodloužení do června 2026
každou středu v 13.30 - 15.00

vstupní konzultace budou probíhat
v červenci - září 2025

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

platba:
úhrada za celý cyklus převodem na účet

místo:
Institut neuropsychiatrické péče
Křížíkova 22, Praha 8

Jsmetady, abychom vám poskytli podporu
a nástroje pro zvládání úzkostí a deprese,
abyste mohli začít znovu žít spokojený
a plnohodnotný život. Naše skupina
je založena na kognitivně-behaviorální
terapii (KBT) - efektivní metodě, která
se zaměřuje na změnu myšlenek
a chování, které mohou zhoršovat Vaše
pocity úzkosti a deprese.

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

Skupinová terapie



PROGRAM SKUPINY

Najděte svou cestu k duševnímu zdraví a spokojenějšímu životu s naší KBT psychoterapeutickou skupinou. Společně vytvoříme bezpečný prostor, kde můžete otevřeně sdílet své prožitky a získávat podporu od lidí, kteří rozumí vašim výzvám. Připojte se k nám a buďte součástí pozitivní změny.

Transformace myšlenek a chování s KBT:
Změňte negativní vzorce myšlení a naučte se, jak pozitivně ovlivnit své emoce a chování.

PROZKOUMÁME

SITUACE, které nás trápí nebo ve kterých potřebujeme poradit a podpořit

EMOCE, ve kterých je někdy těžké se vyznat nebo je zpracovat či je komunikovat

POTŘEBY a jak si o ně dokážeme říct

MYŠLENKY - negativní myšlenky, které ubližují nebo brání ve změně

VZORCE - nefunkční vzorce chování

KOMUNIKACE - neproduktivní komunikační dovednosti



BUDUJEME A UPEVNŮJEME

- pozitivní vztah k sobě – sebekřijetí, sebehodnotu
- funkční strategie myšlení a chování
- zvládací mechanismy stresu
- asertivní komunikaci
- zdravé vztahy
- harmonii a radost ze života



PŘIHLÁŠENÍ

222 201 020
zenkova@inep.cz

