

NA DORAZ.

Psychoterapeutická skupina pro ženy, které už nemají z čeho brát

září 2025 - leden 2026, s možností prodloužení do června 2026
každé úterý 13.30 - 15.00

nábor formou vstupní konzultace
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
Křižíkova 22, Praha 8

Jste pořád dostupná. Pro děti, partnera, práci, okolí. Všechno funguje – ale vy sama se pomalu vytrácíte. Únava, podrážděnost, zahlcení. Často si ani neřeknete o pomoc. Možná se přistihnete, že se k sobě chováte přísně, kriticky, bez soucitu. Zveme vás do psychoterapeutické skupiny s principy kognitivně-behaviorální psychoterapie (KBT) určené ženám, které hledají prostor pro sebe, změnu ve fungování a nový vztah k sobě.

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

Psychoterapeutická skupinová terapie



PROGRAM SKUPINY

Pojďme se vzájemně inspirovat a učit od sebe! Skupina je určená pro ženy, které se cítí přetížené, vyčerpané nebo ztracené ve svých rolích. Pro ty, které mají tendenci k přehnané odpovědnosti, péči o druhé, sebekritice. Můžete mít projevy úzkosti, lehké deprese, chronického napětí, psychosomatických obtíží. Jste - li ochotná hledat cestu změny, najdete ji v bezpečné a podporující skupině.

CO VE SKUPINĚ NAJDETE:

- sdílení s dalšími ženami, které zažívají podobný tlak, nejistotu, ztrátu rovnováhy
- práci s vnitřním kritikem, pocitem selhání, perfekcionismem
- změnu nefunkčních myšlenkových vzorců s pomocí kognitivně-behaviorální terapie (KBT)
- nácvik všímavosti, laskavosti a přijetí vlastních emocí v duchu terapie přijetí a závazku (ACT) - i když všechno nejde podle plánu
- praktické dovednosti pro každodenní fungování: hranice, komunikace bez výčitek a zbytečné viny, péče o sebe
- podporu při hledání rovnováhy mezi dáváním a přijímáním

- naučíte se rozpoznat a regulovat vnitřní tlak, přepsat vzorce „musím“
- dáte prostor i svým zranitelným stránkám – bez studu a hodnocení
- objevíte, že není třeba být dokonalá, abyste mohla být v pořádku
- dovolíte si být sama sebou – i bez neustálého tlaku být lepší

CO MŮŽETE OČEKÁVAT

- otevřenou a upřímnou komunikaci
- podporu
- místo pro osobní růst
- témata specifická pro ženy
- zvládání úzkostí a deprese
- nácvik praktických dovedností



PŘIHLÁŠENÍ

222 201 020
zenkova@inep.cz

