



INEP Institut
neuropsychiatrické
péče

Skupinová terapie pro ženy

březen - červen 2025

13.30 - 15.00, každé úterý

vstupní konzultace budou probíhat
v lednu, únoru 2025

cena:

100 Kč admin. poplatků/ 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

Jste-li ženou hledající podporu, porozumění a prostor pro osobní růst, připojte se k naší psychoterapeutické skupině. Je prostředím plným podpory a porozumění, kde se zaměříme na to, co je pro ženy důležité.

Společně se budeme věnovat ženským zkušenostem jako je mateřství, vztahy, péče o sebe a psychickou pohodu. Během tohoto procesu budeme také využívat užitečné techniky kognitivně-behaviorální terapie (KBT) pro zvládnání stresu a úzkosti. Chceme vám pomoci najít cestu ke spokojenějšímu a zdravějšímu životu.

Terapii vede:

PhDr. Viktória Ženková, PhD.
klinický psycholog

Skupinová terapie



PROGRAM SKUPINY

Pojďme se vzájemně inspirovat a učit od sebe! Zaměříme se na specifické potřeby a témata, která jsou pro ženy důležitá, jako jsou mateřství, rodičovství, vztahy a témata týkající se reprodukčního zdraví. Budeme sdílet různé strategie a nástroje, které pomáhají zvládat životní výzvy. Osvojíme si dovednosti k řešení problémů.

NABÍZÍME

- podporu
- důvěrné prostředí
- vedení zkušené psychoterapeutky
- učení se od sebe navzájem
- specifický zájem o ženské potřeby
- nástroje pro změnu



HLAVNÍ TÉMATA

- já: kdo jsem a co potřebuji
- můj prostor a hranice
- efektivní komunikace
- důvěra a pocit bezpečí
- blízkost ve vztazích
- rodičovství a jeho výzvy
- vztah k tělu a sexualita
- sebehodnota, sebebpřijetí a sebeláska

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

