

Терапевтическая группа

Контакт. Оценка. Взаимодействие

Наша жизнь состоит из большого количества встреч и попыток решить различные сложности возникшие в этих контактах. Мы сталкиваемся с собственными тревогами, страхами, смущением или стыдом до или вовремя общения. Иногда наша самооценка не дает нам комфортно быть в отношениях. Или невыносима оценка со стороны других людей и это вызывает у нас гнев или страх. В результате мы сужаем круг своего общения: встреч становится меньше, также как и хороших знакомых, друзей. В итоге мы начинаем чувствовать себя одинокими.

Группа предназначена для того, чтобы найти решение давних проблем, найти способы комфортно и свободно чувствовать себя в различных ситуациях в отношениях, вызывающих дискомфорт и тревогу. Опыт, полученный в группе, позволяет по-другому смотреть на себя и ситуации в жизни. На группе можно получить поддержку и начать искать способы как менять свою жизнь.

Темы, которые будут обсуждаться на группе:

- сложности в общении (с незнакомыми людьми, на работе, в близких или дружеских отношениях);
- межличностные конфликты;
- сложные эмоциональные состояния (тревога, страхи, гнев, смущение, вина и др.);
- работа самооценкой и как справляться с негативной оценкой нас другими;
- сложности в отношениях в паре;
- проблемы выбора...

Количество участников: до 8 человек

Место проведения: г. Киев, район Почтовой площади

Периодичность: 2 раза в месяц

Продолжительность: 3 часа

Даты следующих встреч: 20.12.2012 Группа открыта, можно присоединится

Стоимость тренинга: 150 грн

Ведущий:

Михаил Фризюк - психолог-консультант, гештальт-терапевт, супервизор

Записаться в группу можно через страницу [контакты](#)