

zve na

## Sebepoznávací a růstové skupiny pro ženy

**RY** *Baví Vás zjišťovat, kým jako žena jste a můžete být?*

**RY** *Spíše než o ověřené rady a zaručené recepty stojíte o prostor, ve kterém je možné si hledat vlastní cestu?*

**RY** *Hledáte podporu pro to, co je pro Vás v životě důležité a myslíte si, že Vám v tom mohou pomoci jiné ženy?*

**RY** *Věříte, že svou zkušeností můžete být sama užitečná jiným ženám? (My ano!)*



### Témata jednotlivých workshopů:

- 1. Rodinné mýty a tabu (07.03. 2011)** – O čem se v naší rodině mluví a o čem ne? Je někdo rodinným mytickým hrdinou? A naopak někdo jiný proslulou černou ovčí? Jakou roli v rodinné mytologii máme my samy a jak nám tato role slouží?
- 2. Obejmout sama sebe (23.03.)** – Na čem stavíme svou hodnotu? Kým vším ve svých očích jsme a kým bychom si přály být? A jak to ovlivňuje náš vztah ke světu a k druhým lidem?
- 3. Do čeho se zamilováváme (06.04.)** – Co nás hluboce naplňuje? Kdy se cítíme na svém místě? Koho a co milujeme a jaké jsou naše způsoby lásky?
- 4. Ztráty a nálezy (20.04.)** – Co jsme kdy ztratily a co jsou naše nejcennější nálezy? Proč některá ztráta bolí jako amputace, jiné si sotva všimneme a další se ozve až za roky? Co se stane s místem, které po ztraceném zbude - můžeme pro něj něco najít? A jak si hýčkat všechny dary?

**Ř** *Místo konání: TERRA – Terapeutický a rozvojový ateliér, Čerchovská 6, Praha 2*

**Ř** *Čas: 17:45-20:45 hod.*

**Ř** *Cena: 300 Kč/skupina*

**Ř** *Provázet Vás budou: Barbara Ernest, Barbora Krčmářová*

Obě jsme psychoterapeutky s odborným zázemím v Gestalt terapii. Pojí nás přátelství, společná práce a podobný pohled na to, jak je smysluplné provázet lidi v jejich osobnostním růstu.

**Ř** *Přihlášky a bližší informace: Mgr. Barbara Ernest,  
[barbara.ernest@zavináč.terraweb.cz](mailto:barbara.ernest@zavináč.terraweb.cz) nebo 774 235 225*

**Ř** *Uzávěrka přihlášek: vždy v pondělí před konáním skupiny*

Přihlášky i po tomto termínu jsou možné, v takovém případě nás kontaktujte telefonicky.

*Skupiny jsou **otevřené** – můžete přijít na všechny nebo si vybrat téma dle svého zájmu.*

*Skupiny jsou koncipovány jako **růstové**, nikoliv terapeutické – nejsou proto vhodné pro ženy, které procházejí akutní životní krizí. I v takovém případě Vám ale rády budeme k dispozici – domluvte si s námi **individuální psychologickou konzultaci**.*

*V práci využíváme rozmanité **prožitkové** techniky (arteterapeutické, imaginativní apod.).*

*Všechny skupiny jsou vedeny s **respektem** k Vaším potřebám a možnostem. Do jaké míry budete chtít své prožitky sdílet s ostatními, záleží jen na Vás.*