

## Terapeutická skupina zaměřená na zvládání emocí

je obzvláště vhodná pro lidi s **poruchami nálady, úzkostmi, psychosomatickými příznaky** apod. Profitovat z ní ale mohou všichni, kteří mají zájem o **sebepoznání** a osobnostní **růst** a hledají možnosti, jak zvýšit pocit **naplnění** a **uspokojení** z vlastního života.

Účast ve skupině Vám umožní

- pochopit souvislost mezi Vašimi myšlenkami, emocemi, tělesnými prožitky a jednáním a jak se to vše zrcadlí ve vztahu k sobě samému, druhým lidem, ke světu
- prozkoumat v bezpečné atmosféře, jakým způsobem zacházíte se svými **emocemi** a jak Vám tyto způsoby slouží,
- získat větší **svobodu** v reagování na různé situace prostřednictvím změny toho chování, které již přestalo plnit svou funkci.

Skupina bude vedena dvojicí **psychologů** s komplexním psychoterapeutickým výcvikem - Mgr. Barbarou Ernest a PhDr. Radoslavem Ernestem (více o nás na [www.terraweb.cz](http://www.terraweb.cz)). Ve společné práci se budeme opírat zejména o principy **gestaltterapie**, která patří mezi zavedené psychoterapeutické směry s účinností podloženou výzkumy. Součástí programu bude také **psychoedukace** pokrývající klíčová témata ve vztahu ke zvládání vlastních emocí.

**Organizace skupiny:** 10 skupinových setkání v délce 90 minut, 1x týdně

**Termíny setkání:** od 11.04. 2011 do 13.06.2011, vždy v pondělí 19:15 - 20:45 h.

**Místo konání:** TERRA – Terapeutický a rozvojový ateliér, Čerchovská 6, Praha 2 – Vinohrady (u nám. Jiřího z Poděbrad)

**Cena:** 2500 Kč / celý program

**Počet účastníků:** max. 10

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

**Uzávěrka přihlášek:** 31.03. 2011

Všichni zájemci o skupinu budou pozváni na **osobní setkání** s vedoucími skupiny. Jeho cílem bude zmapování motivace, sladění Vašich potřeb a očekávání s možnostmi skupiny, stejně jako zodpovězení všech případných dotazů.