

## SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIA pre mládež a dospelých vo veku 12 – 16 rokov

### Skupina ponúka možnosť:

- Lepšie porozumieť samému sebe a svojmu prežívaniu (emóciám, nálade, nepohode)
- Cítiť sa viac v pohode sám so sebou
- Zistiť viac o tom, ako sa môžeme vyrovnávať s problémami a nepríjemnými životnými situáciami, aj aktuálnou korona-situáciou
- Zažiť si, aké to je byť súčasťou skupiny, ktorá ťa podporí
- Zistiť, aký je to pocit, keď môžeš svoj život zdieľať s niekým, kto možno prežíva niečo podobné a vytvoriť si nový vzťah
- Nechať sa inšpirovať druhými (a ich skúsenosťami)
- Vyskúšať robiť veci inak

**Každá streda**  
**16:00h – 17:30h**  
**na Oravskej 4, v Senci**

**skupinu vedú 2 ľudia:**  
**PhDr. Jana Galátová**  
**Mgr. Mária Bilská**  
naše psychologičky, ktoré sa venujú v praxi psychoterapii a duševnému zdraviu



### **Témy, ktorými sa zaoberáme:**

úzkosť, smútok, zvládanie stresu a náročných životných období, strachy, obavy, vzťahy - v rodine a medzi rovesníkmi, šikanovanie, sebapoškodzovanie, poruchy príjmu potravy, závislosti.

Možné prihlásiť sa do 16.02. 2022 na adrese [ambulancia@tenenet.sk](mailto:ambulancia@tenenet.sk) alebo na tel.č. 0948 895 160. Dátum začiatku skupinovej práce bude dohodnutý s prihlásenými účastníkmi.

Naša ambulancia klinickej psychológie a psychoterapie TENENET spolupracuje so všetkými zdravotnými poisťovňami.

