

Grupa terapeutyczna

NABÓR DO GRUPY
K.MARKOWSKA 605 139 803
A. RUDECKA 788 219 330

KAŻDY ROŚNIE W SWOIM TEMPIE

WWW.BEDNARSKA.WARSZAWA.PL

Jeśli chcesz:

- nawiązywać i/lub utrzymywać bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi,
- konstruktywnie rozwiązywać konflikty,
- lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami, z samotnością i brakiem pewności siebie,
- pokonywać lęk społeczny, wstyd, poczucie pustki lub izolacji,
- w praktyce doświadczać budowania relacji w grupie w bezpiecznej atmosferze,

zapraszamy Cię do wzięcia udziału w rocznej grupie terapeutycznej. Będziemy pracować w podejściu psychodynamicznym z elementami psychodramy.

Informacje i zapisy u osób prowadzących:

Anna Rudecka (tel. **788 219 330**)
Katarzyna Markowska (tel. **605 139 803**)

Termin: czwartki 18.00-20.00, start grupy: jesień/zima 2023r.

Koszt: 110zł za dwugodzinne spotkanie, czas trwania: ok.1,5 roku

Koszt konsultacji do grupy: 100zł