

GRUPA WSPARCIA DLA OSÓB DOROSŁYCH DOŚWIADCZAJĄCYCH TRUDNOŚCI W FUNKCJONOWANIU SPOŁECZNYM

Spotkania grupy mają charakter grupy wsparcia połączonej z treningiem kompetencji społecznych.

Celem grupy jest wsparcie w prawidłowym rozwoju młodych osób (18-30 rok życia) leczących się psychiatrycznie z powodu

zespołu Aspergera,

zaburzeń shizotypowych

lub zaburzeń psychotycznych.

DLA KOGO JEST TA GRUPA?

Jest to grupa przeznaczona dla osób, które chciałyby:

- poprawić swoje umiejętności w zakresie nawiązywania relacji z innymi,
- nauczyć się lepiej odczytywać komunikaty niewerbalne i rozumieć intencje ludzi,
- nabrać pewności siebie by móc lepiej radzić sobie w różnorodnych sytuacjach społecznych,
- nauczyć się rozpoznawać swoje uczucia i mówić o nich,
- poprawić swoje umiejętności współpracy,
- nauczyć się, jak robić dobre wrażenie i jak prezentować się w towarzystwie,
- poczuć się pewniej wśród ludzi i cieszyć się bliskimi relacjami.

Spotkania w grupie będą obejmować szereg różnych zajęć terapeutycznych i treningowych m.in.

- trening komunikacji interpersonalnej: prowadzenia rozmowy i rozwiązywania problemów.
- trening kompetencji społecznych
- trening radzenia sobie z emocjami,
- trening asertywności, radzenia sobie ze stresem
- trening edukacyjny polegający na nauce aktywnego udziału we własnym leczeniu poprzez rozpoznawanie wczesnych objawów i radzenie sobie z nimi.
- treningi umiejętności praktycznych np. zarządzania czasem – planowania i przewidywania.
- w ramach spotkań grupy będą także prowadzone zajęcia relaksacyjne, ruchowe oraz muzyko i arteterapia.

Udział w grupie ma pozwolić młodym osobom na stopniową poprawę funkcjonowania w zakresie:

- zdolności interpersonalnych, komunikacji, kontaktów z grupą rówieśniczą
- odporności na frustrację, umiejętności radzenia sobie ze złością

- integracji intrapsychicznej
- akceptacji siebie i swojej choroby oraz ograniczeń z niej wynikających (poprawa samooceny),
- aktywnego i świadomego udziału w procesie leczenia (samodzielnego rozpoznawania i radzenia sobie z objawem).

PROWADZENIE: Zajęcia będą prowadzone przez dwóch terapeutów: mgr Ewelina Rejner, mgr Tomasz Płotek

TERMINY: Spotkania grupy będą się odbywały się w **poniedziałki 18.30-21.00**. Cykl obejmuje 18 spotkań. Pierwsze spotkanie grupy odbędzie się po zebraniu się co najmniej 8 osób chętnych.

MIEJSCE: Ośrodek Terapii i Psychoedukacji KOMPAS, ul. Modrzejowska 27, Będzin.

KOSZT: Płatność obejmuje 3 raty po 300zł (płatne co 6 tygodni).

UWAGA !!!

Udział w spotkaniach będzie poprzedzony konsultacją z psychologiem/psychiatrą, która pozwoli na zakwalifikowanie do grupy. Konsultacja zawiera rozmowę na temat bieżących problemów i wyznaczenie kierunków, możliwości i celów pracy terapeutycznej. Spotkanie konsultacyjne jest odpłatne – koszt to 50zł. Odbycie konsultacji jest warunkiem udziału w grupie. Czas trwania konsultacji to 45 minut.

LICZBA UCZESTNIKÓW: 8-12 osób

KONTAKT I ZAPISY:

Osobiście w siedzibie Ośrodka lub pod numerami telefonu: **698 44 34 24, (32) 730 04 44**.

Warunkiem uczestnictwa w grupie jest zgłoszenie swojego udziału telefonicznie lub w siedzibie Ośrodka.

Zapraszamy Cię do udziału!

O uczestnictwie decyduje kolejność zapisów i dokonywania wpłat.

Nr konta: ING Bank Śląski 40105013601000002322025418.