

## **GRUPA PSYCHOTERAPEUTYCZNA od 13-go lutego 2018 r.**

Trwają zapisy do grupy psychoterapeutycznej NEST (New Experience for Survivors of Trauma – Nowe Doświadczenie dla osób dotkniętych Traumą).

### **KWALIFIKACJE:**

Rozmowa kwalifikacyjna z jednym z terapeutów po wcześniejszym umówieniu

Kateryna Błaszczak 577 819 155; katrin.miriam@gmail.com

Wiesław Błaszczak 600 090 773; w.blaszczak65@gmail.com

### **UCZESTNICY**

Jest to grupa dla osób:

- Które mają trudności w zakresie relacji międzyludzkich, mówieniem o swoich potrzebach, pragnieniach, uczuciach, mówieniem innym „nie”, stawianiem granic.
- Które doświadczają w swoim życiu skutków traumatycznych przeżyć, zaniedbania, opuszczenia, zerwania ważnych relacji, przemocy fizycznej, psychicznej, nadużycia lub wykorzystania seksualnego.
- Które przeżywają: różnego rodzaju kryzysy; stratę bliskiej osoby, dziecka, ciąży, możliwości bycia rodzicem; zerwanie bliskiej relacji, rozwód; skutki emigracji, wojny, wykluczenia, utraty pracy, prześladowania na tle rasowym, seksualnym lub religijnym.

Zapraszamy osoby dorosłe (od 18 roku życia), kobiety i mężczyzn zainteresowanych swoim rozwojem i zmotywowanych do tego, żeby zmienić siebie i swoje życie.

Grupa ma charakter zamknięty, co oznacza, że po jej rozpoczęciu nie będą dochodzić do niej nowe osoby. Planujemy od 6-ciu do 8-miu uczestników i dwie osoby prowadzące.

### **PROWADZĄCY:**

Dr Wiesław Błaszczak – psycholog, psychoterapeuta, teolog, superwizor NEST

Dr Kateryna Błaszczak – psycholog, psychoterapeuta, filozof, kulturoznawca, superwizor NEST

### **TERMINY:**

Wtorki 19.00 -21.00 (dwie godziny bez przerwy)

Jest to psychoterapia ograniczona w czasie co oznacza, że od początku umawiamy się na konkretną ilość spotkań.

Zaczynamy 13-go lutego 2018 r. a kończymy 25-go czerwca 2019 r. Przewidujemy 58 dwugodzinnych sesji terapeutycznych, w tym dwie przerwy: wakacyjną oraz ferie zimowe. Po zakończeniu głównego cyklu spotkań zostaną zaplanowane trzy spotkania (tzw. follow ups) po 3, 6-ciu i 12-tu miesiącach.

Daty spotkań:

### **rok 2018**

luty: 13, 20, 27

marzec: 06, 13, 20, 27

kwiecień: 03, 10, 17, 24

maj: 08, 15, 22, 29

czerwiec: 05, 12, 26

lipiec: 03

### **wakacje**

wrzesień: 04, 11, 18, 25

październik: 02, 09, 16, 23, 30

listopad: 06, 13, 20, 27

grudzień: 04, 11, 18

### **rok 2019**

styczeń: 08, 15, 22

### **ferie**

luty: 12, 19, 26

marzec: 05, 12, 19, 26

kwiecień: 02, 09, 16, 23, 30

maj: 07, 14, 21, 28

czerwiec: 04, 11, 18, 25

### **MIEJSCE**

ul. Wąwozowa 22/61, Warszawa, Ośrodek Konsonans

### **KOSZT:**

120 zł od osoby za 2-godzinną sesję. Wszystkie zaplanowane sesje są płatne.

### **TEMATYKA SPOTKAŃ:**

- Genogram (drzewo rodzinne) jako kontekst w którym kształtowała się osoba.
- Dobre i trudne wydarzenia z przeszłości i ich wpływ na obecne życie.
- Doświadczenia urazu i ich długoterminowe skutki.
- Uczenie się zachowań asertywnych (mówienie „nie”) w odpowiedzi na agresję, zaniedbanie, zagrożenie, ignorancję.
- Odkrywanie i wyrażanie trudnych uczuć: bólu, lęku, złości, bezsilności, winy, bezradności, bezsensu, wstydu ect.
- Tematy egzystencjalne takie jak: wolność, odpowiedzialność, izolacja, sens życia, przemijanie, spełnienie, kreatywność, śmierć ect.

- Wejście w przeżywanie naturalnych procesów takich jak: żałoba i żal po stracie.
- Zapoczątkowanie procesu przebaczenia i pojednania ze znaczącymi osobami.
- Rozpoznawanie skutków po znaczących stratach takich jak śmierć dziecka w wyniku straty ciąży.
- Określenie masek i odkrywanie autentycznego „ja”.
- Rozpoznawanie kim można było być, gdyby nie doświadczenie traumy i zaniedbania oraz opłkanie tej utraty.
- Podejmowanie decyzji i uczenie się brania odpowiedzialności za nie.
- Prowadzenie negocjacji.
- Tworzenie i wspieranie autentycznych relacji z innymi ludźmi.

#### TECHNIKI TERAPEUTYCZNE:

- Refleksja osobista.
- Propozycje do wykonania pomiędzy sesjami.
- Odgrywanie ról i scenek psychodramatycznych.
- Praca ze snami.
- Psychorysunek.
- Pisanie listów.
- Praca z wyobrażeniem.