

Szanowni Państwo!

Zaczynamy nabór do grupy psychoterapeutycznej, dla osób z doświadczeniem różnorodnych zranień, strat i innych traum (np. przemocy seksualnej, słownej, fizycznej; zaniedbania emocjonalnego, intelektualnego, fizycznego; strat ciąży – np. aborcji, poronienia).

**Grupa ruszy 25 października 2017 roku.** Wcześniej zapraszamy na indywidualne spotkanie z przyszłymi psychoterapeutami grupowymi: Andrzejem Miziołkiem lub Mirą Prajsner.

**Ta grupa może być dla Ciebie dobrym doświadczeniem, szczególnie jeżeli:**

- Przeżywasz złość, lęk, wstyd lub poczucie winy, które trudno Ci znieść,
- Masz poczucie nieracjonalnego działania w zakresie zaspokajania swoich potrzeb (np. spędzasz zbyt wiele czasu przy telewizorze lub komputerze, objadasz się, nierozsądnie wydajesz pieniądze),
- Doświadczyłeś/doświadczyłaś zaniedbania, wykorzystania, byłeś/byłaś świadkiem, ofiarą lub sprawcą przemocy,
- Masz trudności w zbudowaniu lub utrzymywaniu bliskich relacji,
- Doświadczyłaś/doświadczyłeś znaczących strat osobistych, takich jak śmierć bliskiej osoby, straty związane z ciążą (poronienie, martwy płód, aborcja, śmierć okołoporodowa, urodzenie dziecka niepełnosprawnego),
- Doświadczasz silnych konfliktów w relacjach, co może mieć powtarzalny przebieg, np. częste manipulowanie lub uleganie manipulacji, uwodzenie lub bycie uwodzoną /uwodzonym, stosowanie przemocy słownej lub fizycznej, wiązanie się z osobami uzależnionymi lub stosującymi przemoc, życie fantazjami bardziej niż rzeczywistością w relacji z drugą osobą,
- Miewasz myśli lub zachowania agresywne lub destrukcyjne wobec samej/samego siebie,
- Straciłeś/straciłaś poczucie tego kim jesteś.

Psychoterapia ta prowadzona jest w oparciu o program terapeutyczny NEST (New Experience for Survivors of Trauma – Nowe Doświadczenie dla Osób Dotkniętych Traumą).

**Celem grupy terapeutycznej jest:**

- pomoc w przezwyciężeniu psychologicznych i interpersonalnych konfliktów, powstałych na skutek przeżytych urazowych doświadczeń,
- stworzenie warunków, w których osoby dotknięte traumą mogłyby nabywać i rozwijać bardziej przystosowawcze sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia, takie jak asertywność, skuteczne zwracanie się o pomoc, czy w sytuacjach koniecznych – ucieczka,
- pomoc w zrozumieniu przyczyn wydarzeń z przeszłości i ich powiązań z trudnościami obecnie doświadczanymi,

- rozpoznanie, wyrażanie i radzenie sobie z uczuciami bólu, strachu, zagubienia, wstydu, winy i złości,
- zapoczątkowanie naturalnych procesów psychologicznych takich jak żałoba, żal po stracie i przebaczenie krzywd,
- uczenie się brania odpowiedzialności za swoje decyzje,
- uczenie się realistycznego postrzegania własnych możliwości i ograniczeń,
- wspieranie w tworzeniu autentycznych relacji z innymi ludźmi.

Więcej informacji o programie NEST znajduje się na stronie <http://www.nest-terapia.eu>

### **TERMINY SPOTKAŃ:**

**Środy w godzinach 19.00- 21.00.**  
**Planowana pierwsza sesja: 25 października 2017r.**  
**Planowana liczba sesji: około 40.**

Po zakończeniu regularnych spotkań grupy przewidziane są dodatkowe sesje: 3 miesiące, 6 miesięcy i 12 miesięcy po zakończeniu regularnych sesji.

Liczba uczestników: od 6 do 8.

### **MIEJSCE SPOTKAŃ:**

Konsonans. Ośrodek Psychoterapii ul. Wąwozowa 22

### **KOSZT:**

120 zł (sto dwadzieścia) za 2 godziną sesję.

### **PSYCHOTERAPEUCI:**

- Andrzej Miziołek (psycholog, certyfikowany psychoterapeuta NEST i CBT-PTTPB, absolwent szkolenia Treningu Zastępowania Agresji TZA-ART);
- Mira Prajsner (psycholog, certyfikowana psychoterapeutka NEST i certyfikowany specjalista terapii uzależnień, ukończyła m.in. Studium Terapii Par i szkolenia w zakresie terapii PTSD)

### **KONSULTACJA PRZED GRUPĄ:**

**Przed rozpoczęciem grupy zapraszamy na spotkania konsultacyjne.**

### **KONTAKT:** Kontakt:

Andrzej Miziołek e-mail: [andrzej.miziolek@gmail.com](mailto:andrzej.miziolek@gmail.com)

Telefon: 604 264 338

Mira Prajsner e-mail: [miraprajs@o2.pl](mailto:miraprajs@o2.pl)

telefon: 604 634 580