

NOVO

PODPORNA SKUPINA

ZA VEČ BREZSKRBNIH DNI

»Skrb pogosto daje majhni stvari veliko senco.«
Švedski pregovor

Se počutite preobremenjeni in neprestano v skrbeh ali pa ste se znašli v izzivih, ki presegajo vaše zmožnosti spoprijemanja?

Pridružite se podporni skupini, kjer boste v varnem in zaupnem okolju spoznavali teme, ki vam bodo pomagale razumeti vaše doživljanje. S pomočjo usvojenega znanja boste razvijali ustrezne načine spoprijemanja s tesnobo in neprijetnimi občutki.

PODPORNA SKUPINA PONUJA

- **varno okolje**, kjer boste sprejeti in podprti
- **zaupen prostor** za povezovanje in deljenje izkušenj
- **strokovno podporo** psihologov in psihoterapevtov
- **praktično znanje** v obliki tehnik in strategij za spoprijemanje s tesnobo in drugimi neprijetnimi občutki

PODPORNA SKUPINA JE NAMENJENA VSEM, KI:

- se pogosto srečujete z občutki tesnobe, negotovosti, zaskrbljenosti in se zato **počutite preobremenjene**;
- si želite pridobiti podporo in razumevanje ter spoznati **učinkovitejše načine obvladovanja** tesnobe in drugih neprijetnih čustev
- želite **bolje razumeti sebe in svoje doživljanje** ter razvijati več sočutja do sebe s pomočjo tehnik samopodpore

KDAJ?

27. 1. 2025 – 31. 3. 2025 (10 srečanj).
Skupina se bo srečevala ob ponedeljkih 18:30 – 20:00.

KJE?

Center sinergij
Glaserjev trg 5, Hoče

SKUPINO BOVA VODILA:

- Špela Kresnik, mag. psihologije, edukantka sistemske družinske psihoterapije
- Urban Štiberc, mag. psihologije, edukant integrativne psihoterapije

KONTAKT IN PRIJAVA

Prijava je možna preko spletnega obrazca na QR kodi:

Število mest je zaradi zagotavljanja kvalitetne izvedbe omejeno na največ 8 udeležencev.

Za dodatna vprašanja sva dosegljiva na:
Špela - 040 575 184 (info@spelakresnik.com)
Urban - 071 211 658 (info@psihoterapija-maribor.com)

PRISPEVEK

30 eur / srečanje

