

Psychoterapeutická skupina

Terapeuti: Mgr. Michael Kostka, Bc. Marie Jirků DiS.

Skupina je otevřena dospělým klientům s následujícími obtížemi:

- vztahové a rodinné problémy,
- obtíže a nejistota v komunikaci a v sociálním fungování,
- nezvladatelné pocity úzkosti,
- deprese,
- zvládání stresových situací,
- obtížné životní události,
- pocity bezvýchodnosti, méněcennosti či rezignovanosti.

Co očekávat?

Psychoterapeutická skupina nabízí bezpečné prostředí, kde můžete své potíže sdílet s druhými, získávat ke svému chování a vystupování bezprostřední zpětné vazby. Dynamika skupinové psychoterapie Vám poskytne podporu, umožní lépe nahlédnout na sebe a své fungování v sociálních situacích, pochopit některé chybné a opakující se vzorce chování, naučit se lépe rozpoznávat a zvládat své pocity.

Skupina běží od roku 2014, je polootevřená s maximálním počtem cca 10 účastníků. Podmínkou účasti je absolvování vstupního pohovoru.

Kdy: Setkání probíhají vždy jednou týdně a to ve středu od 17:30 do 19 hod.

Cena: 2000,-Kč/měsíc (4 setkání)

Registrace a informace:

Zájemci se před přijetím do skupiny zúčastní úvodního rozhovoru (cca 30-50min), který slouží ke zvážení indikace psychoterapeutické skupiny a kde budou seznámeni s bližšími informacemi.

Pokud Vás nabídka oslovila, kontaktujte nás nebo se můžete zapsat přímo [zde](#).

Michael Kostka
Tel.: 739 009 590
Email.: kostka@aliviocentrum.cz

Marie Jirků
Tel.: 732 474 129
Email.: jirku@aliviocentrum.cz



Kdo skupinu vede?

Mgr. Michael Kostka je klinický psycholog. Zaměřuje se především na individuální a skupinovou psychoterapii, adiktologické poradenství a supervizi v pomáhajících profesích. Absolvoval pětiletý, skupinový, dynamicky orientovaný psychoterapeutický výcvik SUR; dále pak řadu dílčích výcviků, absolvoval výcvik ČIS v Integrativní supervizi.

Terapeutické skupiny vede téměř 20 let. Sedm let pracoval v terapeutické komunitě Magdaléna, dvanáct let v psychiatrické nemocnici Bohnice, z toho přes pět let na Centru krizové intervence. Aktuálně svůj pracovní čas dělí mezi PN Bohnice a Alivio centrum.



Bc. Marie Jirků DiS. absolvovala na ETF UK obor sociální práce a na VOŠ Jabok obor sociální pedagogika a teologie. Po studiu a dokončení dvouletého výcviku v arteterapii akreditovaným Českou arteterapeutickou asociací ČAA, pracovala pět let jako terapeut v Psychiatrické nemocnici Bohnice, kde kromě jiného vedla také psychoterapeutické a arteterapeutické skupiny. Odtud odešla na mateřskou dovolenou a v současné době je matkou tří dětí.

V letech 2008 -2012 absolvovala pětiletý psychoterapeutický výcvik v existenciální analýze a logoterapii. Následně pak prošla kurzem Psychoterapeutické práce s traumatem, pořádaným též Společností pro existenciální analýzu a logoterapii. V současné době se věnuje individuální, párové a skupinové psychoterapii v Alivio centru.