

Psychoterapeutická skupina pro zvládnání následků těžkých životních událostí

Skupina je určena pro dospělé klienty, kteří prožili v životě pro sebe zátěžovou a zraňující událost (jednou nebo i opakovaně). Nedaří se jim se s danou situací vypořádat, potýkají se s jejími následky ve své každodennosti a chtějí buď jim porozumět a naučit se s nimi ve svém životě pracovat.

Klient se může potýkat s některými z následujících obtíží:

- vracející se obrazy, pocity či myšlenky, které souvisí s tím, co jste zažili
- vyhýbání se tomu, co událost připomíná (místo, aktivita)
- nepřiměřené reakce a prožívání ve zdánlivě běžných situacích
- neklid, ostražitost, přecitlivělost nebo naopak neprožívání emocí
- problémy se zvládnáním zátěžových (stresových) situací
- pocit nesmyslnosti života, zoufalství, beznaděje
- pocity strachu, bezmoci, úzkosti
- a jiné těžkosti promítající se do běžného života

Co očekávat?

Skupina nabízí bezpečný prostor zaměřený na aktuální prožívání tady a teď. Budeme se citlivě soustředit na posilování silných stránek a hledání podpůrných zdrojů pro obnovení životní stability ztracené v důsledku prožití těžké životní události. Skupina také může poskytnout porozumění obtížím spojeným s prožitím zraňující situace a vzájemné sdílení svých prožitků.

Skupina je polootevřená s maximálním počtem 10 účastníků. Podmínkou účasti je absolvování vstupního pohovoru.

Kdy: Setkání probíhají vždy jednou týdně a to v pondělí od 14.00 do 15.30 nebo ve čtvrtek od 18:00 do 19.30.

Cena: 2000,-Kč / měsíc

Registrace a informace:

Případní zájemci se před přijetím do skupiny zúčastní úvodního rozhovoru (cca 30-50min), kde budou seznámeni s bližšími informacemi.

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

Případně email: skupiny@aliviocentrum.cz, tel.: 211 22 23 26, www.aliviocentrum.cz

Kdo skupinu vede?

Pondělí 14 – 15.30



Mgr. Julie Lipská Absolvovala vzdělání: psychologie na EPP v Paříži (nostrifikace FFUK), psychoterapeutický výcvik (PCA Institut), kurz v psychodynamické imaginativní traumaterapii, příprava k atestaci z klinické psychologie. Pracuje v Centru Alivio a na Psychosomatické klinice (individuální psychoterapie, psychodiagnostika a přednášková činnost). Dvacet let cvičí jógu a vede jógově terapeutickou skupinu.



Mgr. et Mgr. Adam Tábořský vystudoval psychologii na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity. Absolvoval psychoterapeutický výcvik v Přístupu zaměřeném na člověka (PCA). V Psychiatrické nemocnici Bohnice pracoval na stacionáři pro poruchy osobnosti. Založil projekt Terapie mezi stromy.

Čtvrtek 18 – 19.30



Mgr. Romana Petrásková absolvovala psychologii na FF UPOL. Dále psychoterapeutický výcvik v existenciální analýze a logoterapii. Má zkušenosti s terapeutickou prací se seniory, s osobami pečujícími o své blízké a s osobami, které se potýkají se závislostí na alkoholu a jiných návykových látkách.



Mgr. Petr Vítek absolvoval psychologii na FF UK, kde nyní pokračuje v doktorském studiu. Po dokončení psychoter. výcviku v Existenciální analýze a logoterapii se věnuje převážně terapeutické práci, pracuje v psychologické ambulanci a na gymnáziu jako školní psycholog, má soukromou praxi a občasně lekturuje. Předtím přes 10 let pracoval s lidmi se schizofrenií.