



**Poradna
pro rodinu**
Pardubického kraje

Seberozvojové skupiny

Práce ve skupině se zaměřuje na osobní rozvoj každého účastníka. Je cenná zejména díky vzájemnému sdílení a zpětné vazbě od ostatních členů. Skupiny jsou obohacující také v tom, že jejich členové pomoc nejen dostávají, ale také dávají. Každý je zároveň užitečný pro druhé a může z tohoto pocitu vzájemnosti těžit. Sdílení prožitků dalších lidí, kteří zažívají podobné problémy jako my sami, zesiluje terapeutický účinek.

Skupiny jsou **bezplatné**, vystupovat můžete na vyžádání anonymně. Poradci jsou vázáni mlčenlivostí.



Pro mladistvé ve věku 15 - 19 let

Skupina přibližně deseti lidí pod vedením dvou terapeutů probíhá v pěti či šesti setkáních po dvou týdnech. Věnuje se předem daným tématům. Ta jsou volena s respektem k aktuálním potřebám mladistvých, kteří řeší vztahy ve vrstevnických skupinách, partnerské vztahy, sebevědomí a sebehodnocení, komunikaci a konflikty v rodině a témata psychického zdraví.

Skupiny se konají na všech pracovištích Poradny - **v Pardubicích, Chrudimi, Svitavách a Ústí nad Orlicí**. Bližší informace o termínech konání naleznete na webových stránkách www.poradnapardubice.cz a na sociálních sítích.

Pro mladé dospělé ve věku 20 - 26 let

Skupina probíhá pod vedením dvou terapeutů, muže a ženy. Schází se každé dva týdny po dobu tří měsíců. Tématem jsou vztahy (seznamování, úvahy o založení rodiny, výběr partnera), život v realitě a na sociálních sítích, studium a práce, témata psychického zdraví.

Skupina probíhá na pracovišti Poradny v **Pardubicích**. Konkrétní informace najdete na www.poradnapardubice.cz

Pro dospělé

Psychoterapeutická skupina je zaměřená na osobní rozvoj lidí, kteří prožívají dlouhodobé osobní, vztahové či rodinné potíže. Účastnit se jí může každý, koho zajímá „jak to mají ti druzí“ a zároveň chce lépe porozumět sám sobě. Probíhá pod vedením dvou psychoterapeutů a je velmi účinným nástrojem pomoci a seberozvoje.

Skupina se koná na pracovišti Poradny v **Chrudimi**. Konkrétní informace naleznete na www.poradnapardubice.cz



KONTAKT PRO ZÁJEMCE o některou z nabízených skupin:

Mgr. Marie Slezáčková

tel.: 606 051 531

e-mail: marie.slezackova@poradnapardubice.cz

www.poradnapardubice.cz

Zde najdete všechny naše poskytované služby - odborné sociální poradenství, pomoc v oblasti náhradní rodinné péče a doprovázení pěstounských rodin i další aktuality.



Poradna pro rodinu Pardubického kraje



poradnapardubice



Poradna pro rodinu Pardubického kraje
je příspěvkovou organizací
Pardubického kraje.