



TERAPEUTYCZNA GRUPA MŁODZIEŻOWA – „MŁODZI DOROŚLI”

WIEK: 18-23 lata

FORMA GRUPY: półotwarta

MIEJSCE: Gdańskie Centrum Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży, ul. Raławicka 17, Gdańsk Wrzeszcz

ZGŁOSZENIA: tel. (58) 347 89 30, e-mail: sekretariat@raclawicka.gda.pl

KOSZT: udział w grupie jest **bezpłatny**

Półotwarty charakter grupy oznacza, że czas jej zakończenia jest indywidualny dla każdego. Dzięki temu, co jakiś czas, pojawia się możliwość dołączenia.

Grupa jest adresowana do osób, które:

- uczą się/studiują w Gdańsku,
- mają bolesne i trudne relacje,
- przeżywają powtarzające się konflikty z osobami z otoczenia,
- pragną budować głębsze i bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi,
- chcą lepiej zrozumieć i wyrażać własne myśli, uczucia i potrzeby,
- pragną lepiej poznać siebie, rozpoznać źródła swoich trudności i emocjonalnych i nauczyć się radzić sobie z nimi,
- czują, że są obciążone nadmiernym stresem.

Proponowana przez nas forma psychoterapii grupowej jest przestrzenią, w której wolno płynąca rozmowa pozwala zrozumieć przyczyny własnych trudności i pracować nad nimi w bezpiecznych warunkach.

Przed przyjęciem do grupy terapeutycznej prowadzone są konsultacje z psychoterapeutami prowadzącymi. Maksymalna liczba uczestników to 10 osób.

Prowadzący: Agata Kowalska, Tomasz Montowski