

Седмична група за Личностно развитие



Терапевтичната група е защитено пространство, в което човек може да се развива, споделя, преживява чувства и емоции, да получава по-добро разбиране и справяне в различни отношения и житейски ситуации. Основен метод за работа в групата ще бъде Психодрамата - метод за личностно израстване и терапия, за творческо пресъздаване през роля, процес на учене чрез преживяване, чрез който се достига до нови прозрения и генериране на решения, както и по-дълбока личностна промяна, когато такава е търсена и желана. Ще се ползва също когнитивно-поведенческа и схема-фокусирана терапия, релаксации и автогенен тренинг, ролеви игри и др. Груповата терапия със своите ресурси и динамика е мощен инструмент за промяна и подкрепа, като работи в отговор на индивидуалните потребности на всеки от участниците.

В групата ще можете:

- > Да изследвате и изграждате уменията си за вземане на решения
- > Да намерите подкрепа и разбиране
- > Да подобрите уменията си за комуникация
- > Да изследвате и разширите нови възможности за действие в предизвикващи ситуации
- > Да експериментирате с нови поведения
- > Да се научите по-добре да казвате „НЕ“ и да отстоявате позициите си
- > Да намерите ползност при неудовлетворение във връзката си
- > Да опознаете по-добре себе си и чувствата на хората около себе си
- > Да изследвате, промените и пре-сътворите своя свят

И още...

Може да участвате в този процес на съ-творчество в Седмична група за Личностно развитие в гр. Търговище, като заявите желанието си на тел. 088 22 66 044 или чрез формуляра: <https://goo.gl/forms/mUUz0XnCMPLndefY2>

За всеки от участниците е предвидена лична първоначална среща-разговор, която е безплатна и чиято цел е да се запознаем, да споделим желанията и очакванията си, както и да зададем въпроси, ако имате такива.

Условия за участие в групата: Възраст над 18 г. и спазване на груповите правила за конфиденциалност, ненасилие, зачитане на различията и др., които ще бъдат уточнени в процеса на групово взаимодействие.

Формат: Малка терапевтична група, в която местата са ограничени до 6-8 човека и има индивидуално внимание за всеки. Една сесия седмично за 2 часа и половина в продължение на 4 месеца. Денят и времето за провеждане се съгласува според възможностите на участниците.

След завършване на курса (50 тер. часа по 45 мин.), желаещите да продължат могат да се включат в нова група, а часовете да послужат за базисно изискуемия от Европейската асоциация по психотерапия 250 ч. личен опит при обучение в терапевтични направления (за специалисти), за което ще им бъде издаден сертификат.

Колко струва? Таксата за участие е 15 лв. на групова сесия, а за целия курс (17 срещи) е 195 лв. до 31 март 2019 г. и 225 лв. след тази дата (вместо 255 лв. общо, при заплащане на посещение). Извън формата на групата, индивидуална психотерапевтична работа стандартно за 60 мин. е 30 лв.

Водещ: Пенка Хараланова – психолог-психотерапевт с 10-годишна практика с основен фокус на работа: терапия при тревожни, панически и депресивни състояния, неврози, страхове, кризисни и стресови ситуации, консултиране при житейски и емоционални проблеми, семейни и партньорски отношения и др. Магистър-психолог със специализация Консултативна психология и психотерапевтично изграждане в школите: Психодрама, Когнитивно-поведенческа Схема-фокусирана терапия, Хипнотерапия, Кратки терапии, EMDR-терапия.

Формирана като психодрама-терапевт в 7-годишна специализация към Институт по индивидуална, семейна и групов психотерапия „Бернхард Ахтерберг“ <https://institut-bg.com>, с обучители Георги Антонов, Анелия Василева и д-р Димов Станчев. Дипломиран психодрама-асистент/консултант под обучението на Милена Ташкова от "Психодраматична работилница" и Люба Цанова.

Регистриран психолог-психотерапевт за независима професионална практика от 2009 г. с персонален код в Регистъра на психолозите в България: BG-RP-0782.

FB страница: [Студио за психотерапия и консултиране „Хармония“](#),

Web сайт: <http://ppcenter.bravesites.com>,

Тел. за информация и записване на първоначална среща: 088 22 66 044