

Centrum Profilaktyki zaprasza

Data publikacji: 1.09.2008 0:00



brak zdjęcia

Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii \\\"kontakt\\\" zaprasza dorosłe osoby na zajęcia: Grupy wsparcia dla rodziców oraz Grupy rozwoju umiejętności interpersonalnych dla dorosłych

GRUPA WSPARCIA DLA RODZICÓW „Być mamą, być tatą.....” Nie zapominaj, że najlepsza rzecz, na jaką będzie cię stać przez większość dni, to bycie dostatecznie dobrym rodzicem. Zapraszamy wszystkie chętne osoby dorosłe będące rodzicami, opiekunami lub planujące nimi zostać do udziału w zajęciach grupowych, w trakcie których możecie Państwo: - dowiedzieć się jak znaleźć siły do bycia rodzicem - lepiej poznać własne dziecko i zrozumieć co nim kieruje - poznać najczęstsze błędy popełniane przez kochających rodziców - nie wpaść w pułapkę nadopiekuńczości- nauczyć dziecko szacunku dla siebie i innych - nauczyć się bycia konsekwentnym - pozbyć się lub zmniejszyć poczucie winy, będące często stałym towarzyszem rodzica - poznać innych rodziców i wymienić doświadczenie - w atmosferze wzajemnego wsparcia podzielić się swoimi trudnościami - odpowiednio rozpoznać niepokojące objawy u dziecka, nastolatka
START GRUPY: 4 i 11 września- spotkania otwarte (czwartek)16.30-18.00
Centrum Profilaktyki, Edukacji i Terapii Kontakt, Cieszyn, ul. Ks. Janusza 3 Zapisy pod numerem telefonu: 033 479 54 55 Ilość miejsc ograniczona Prowadzący: mgr psycholog, psychoterapeuta Katarzyna Kauer (psychoterapia rodzin, małżeństw) www.free.ngo.pl/bycrazem e-mail: bycrazem@wp.pl

GRUPA ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH DLA DOROSŁYCH Cykl grupowych zajęć warsztatowych z elementami treningów: interpersonalnego asertywności komunikacji radzenia sobie ze stresem i emocjami pracy nad poczuciem własnej wartości Udział w grupie może pozwolić na: poznanie siebie i swoich mocnych stron rozwój umiejętności interpersonalnych przezwycięzenie wewnętrznych obaw i barier - pokonanie swoich trudności w kontaktach z innymi wzmocnienie poczucia własnej wartości lepsze rozumienie siebie, swoich emocji oraz swoich relacji z ludźmi wykształcenie umiejętności odprężania, relaksu w sytuacjach stresowych a także realizację celów indywidualnych, które na spotkaniu wstępnym ma możliwość ustalić każdy z uczestników.
PLANOWANE ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ: wrzesień 2008, ZAKOŃCZENIE: grudzień 2008. Spotkania będą odbywać się raz w tygodniu w poniedziałki w godz. 17.00-19.00. Zapisy: od pon. do pt. W biurze Centrum Kontakt w godz. od 08.00 - 16.00 tel. (33) 479 54 55