



Vabljeni v novo sezono
skupinske psihoterapije v
Rožni dolini v Ljubljani



Sam grem hitreje, skupaj pridemo dlje.

Afriški pregovor

IMATE OBČUTEK UJETOSTI V VEDNO ISTE VZORCE?

Jeseni bomo začeli s terapevtsko skupino. Tema celoletnega potovanja bo »K sebi«.

Ustvarili bomo varno okolje, v katerem se bomo lahko ustavili, odložili bremena, se začutili, povezali ...

Posebno pozornost bomo posvetili umirjanju telesa in uma – za to bomo uporabili različne metode. V psihoterapevtski skupini se vzpostavi t. i. socialni mikrokozmos, v katerem se razvijajo podobni odnosi kot v »zunanjem« svetu.

Skupina je tako priložnost, da v varnem, sočutnem in razumevajočem okolju osvetlimo načine vedenja, zaradi katerih se nam vedno znova ponavljajo stare zgodbe, ki nam preprečujejo živeti bolj svobodno in ustvarjalno. Ponudi nam možnost postajati bolj svoj-a.

Čaka nas varno, osebno, doživeto, občasno zabavno osvajanje novih notranjih pokrajin.

Raziskave v psihoterapiji kažejo, da je skupinska psihoterapija prav tako učinkovita kot individualna. Hkratno obiskovanje obeh oblik je za mnoge ljudi plodna kombinacija. Da bi lahko uresničili zastavljene cilje, so vzpostavljena določena pravila:

- Termini srečanj so stalni in znani vnaprej. Bistvena je redna udeležba.
- Ker je treba plačati vsa srečanja, je dobro vnaprej premisliti o svoji motivaciji.
- Skupina omogoča postopno in varno soočanje s še neznanimi notranjimi pokrajinami. Teme, ki se odprejo v skupini, ostanejo in se obdelujejo znotraj nje.
- Dosledno se upošteva načelo zaupnosti, ki zavezuje vse člane skupine.

Skupina se bo srečevala enkrat tedensko od 17.00 do 18.30, cena za posamezno srečanje bo 30 evrov. Pred vključitvijo opravimo individualni pogovor, na katerega se naročite na telefonsko številko 031 512 285.

Skupino bom vodila Sabina Rožen, sistemska psihoterapevtka pod supervizijo na SFU .

