Serdecznie zapraszamy osoby, które na co dzień opiekują się swoimi bliskimi w sędziwym wieku na zajęcia relaksacyjne oraz grupę wsparcia.

KORZYŚCI DLA CIEBIE:

- nauczysz się odpoczywać, relaksować i radzić sobie ze stresem,
- w trakcie zajęć Twój bliski będzie objęty profesjonalną opieką,
- otrzymasz wsparcie psychoterapeuty oraz grupy,
- poznasz nowych ludzi
- poprawi się Twoje zdrowie

PROPONUJEMY:

7 spotkań w ramach grupy relaksacyjno-medytacyjnej oraz 7 spotkań w ramach grupy wsparcia. Czas trwania 1 spotkania: 2 godziny. Prowadzi doświadczony psychoterapeuta. Miejsce spotkań DPS przy ul. Kruczej 17.

Tematyka zajęć w ramach grupy relaksacyjno-medytacyjnej:

1. Związek między ciałem a umysłem - podstawowe techniki relaksacyjne.
2. Sposoby zarządzania emocjami i stresem - podstawowe techniki medytacyjne.
3. Ćwiczenia oddechowe - klucz do równowagi psychicznej i fizycznej.
4. Trening Jacobsona - oddziaływanie poprzez ciało.
5. Trening autogenny Shultza - oddziaływanie poprzez umysł.
6. Relaksacja z elementami wizualizacji.
7. Jak uwolnić się od stresu?

Tematyka zajęć w ramach grupy wsparcia:

1. Kontrakt grupowy, zebranie oczekiwań, integracja
2. Komunikacja z poziomu „ja”
3. Moje mocne strony – wymiana doświadczeń.
4. Sytuacje trudne – jak im zaradzić?
5. Diagnoza czynników stresogennych w codziennym życiu.
6. Moja motywacja – od problemu do celu.
7. W grupie siła – co możemy zrobić razem?

Zapisy i informacje tel. 665 932 685