

## ...w Związku...

Jeśli :

- masz trudności w stworzeniu *Związku*, czujesz się niepewnie, bezradnie, jesteś zakłopotany/na, zawstydzony/na,
- jesteś w *Związku* i pragniesz go dalej rozwijać, tworzyć, zmieniać,
- masz poczucie wypalenia w *Związku*, czujesz, że Twoje uczucie wygasa,
- zauważasz, że w kolejnych *Związkach* powtarzasz pewne zachowania, doświadczasz podobnych stanów emocjonalnych, które przysparzają cierpienia Tobie i/lub partnerowi/ce (konflikty, zdrady, nieufność, silna potrzeba kontroli, poczucie bycia krzywdzonym/ną)

zapraszamy do skorzystania z naszej propozycji.

Metoda terapii grupowej psychodramą według Moreno pozwala na doświadczenie siebie w relacji z innymi, odgrywanie znanych wzorców, poszukiwanie i próbowanie nowych rozwiązań oraz przeglądanie się w lustrze innych osób. Wspólnie stworzymy bezpieczną przestrzeń spotkania z drugim człowiekiem, z sobą samym, ze swoimi rolami...

*Paula Hanuszkiewicz i Agnieszka Duda*

*Jesteśmy psychologami, posiadamy kompetencje do prowadzenia psychoterapii oraz do stosowania metody Moreno, mamy doświadczenie zawodowe w pracy z różnymi grupami. Staramy się pomagać zarówno w dostrzeżeniu i zrozumieniu trudności, jak również we wzmocnieniu i rozwijaniu zasobów, mocnych stron. Istotne jest dla nas wzajemne dostrojenie naszych propozycji z potrzebami grupy. Twórczo i z zaangażowaniem podchodzimy do każdego spotkania.*

Dzięki wspólnej pracy będziecie mogli:

- lepiej poznać samych siebie, własne oczekiwania wobec partnerki/ra, związku, bardziej zaakceptować siebie i porzucić krępujący wstyd, nauczyć się mówić o własnych pragnieniach i potrzebach,
- słuchać z otwartością, bardziej realnie postrzegać drugiego człowieka, odróżniać Go od przypisywanych mu intencji i psychicznych „atrybutów”, wejść w Jego buty i spojrzeć na świat Jego oczami by lepiej Go zrozumieć,
- ćwiczyć wzajemne dostrojenie się, budowanie bliskości, harmonii, intymności,
- konstruktywnie korzystać z rywalizacji w związku,
- doświadczyć wspólnej radości tworzenia,
- wszelkie zdobyte w tej grupie doświadczenia, umiejętności i wiedzę przenieść dalej w życie aby budować *Dobre Związki*.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE:

- 1) Zapisy przyjmują terapeuci prowadzący: Paula Hanuszkiewicz (tel.506112572), Agnieszka Duda (tel.604863164)
- 2) Udział w grupie poprzedzony będzie spotkaniem z terapeutkami prowadzącymi (koszt 60-minutowej konsultacji: 100zł)
- 3) Spotkania grupy będą odbywać się od września 2017 roku raz w tygodniu we wtorki w godzinach 17.30-20.30 w centrum Krakowa (koszt miesięczny: 400zł)

