



## **PSYCHOTERAPIA GRUPOWA**

**Jeśli masz powyżej 18 lat oraz**

- ❖ doświadczasz trudności w tworzeniu bliskich relacji lub masz poczucie dużej zależności od innych osób;
- ❖ szukasz swojego miejsca w życiu osobistym i zawodowym;
- ❖ czujesz się niewystarczająca/y, smutna/y, bezradna/y – a przecież miało być tak pięknie;
- ❖ boisz się zaufać sobie, opuścić dom rodzinny, a bardzo tego pragniesz;
- ❖ czujesz presję oczekiwań ludzi i „świata”;
- ❖ czujesz, że nie pasujesz, doświadczasz samotności;

zapraszamy Cię do grupy terapeutycznej dla dorosłych.

Grupa terapeutyczna to bezpieczna przestrzeń, gdzie można przeżywać, poznawać i wyrażać siebie. Daje możliwość przyjrzenia się i zrozumienia swoich trudności zarówno w relacjach z innymi ludźmi jak i w doświadczaniu samego siebie.

Grupa liczyć będzie ok. 8 osób, będzie to grupa zamknięta.

Sesje będą odbywać się **3 razy w miesiącu po 1,5 godziny (sobota godz. 12:00 -13:30)**. Rozpoczęcie grupy: **luty 2024**

Miejsce: **OPOKA. Ośrodek psychoterapii. Plac Wolności 21, 44-200 Rybnik**

Koszt jednego spotkania to **120 zł**.

Zapisy: **793 212 191, [opokaterapia@gmail.com](mailto:opokaterapia@gmail.com)**