

SKUPINOVÁ KBT TERAPIE ÚZKOSTI A DEPRESE

Zapojte se do naší KBT psychoterapeutické skupiny pro zvládnání úzkostí a deprese!

Jsme tady, abychom vám poskytli podporu a nástroje pro zvládnání úzkostí a deprese, abyste mohli začít znovu žít spokojený a plnohodnotný život. Naše skupina je založena na kognitivně-behaviorální terapii (KBT) - efektivní metodě, která se zaměřuje na změnu myšlenek a chování, které mohou zhoršovat Vaše pocity úzkosti a deprese. Vítejte na cestě ke změně a duševnímu zdraví!

KDO SE MŮŽE ZAPOJIT:

- lidé, kteří se potýkají s úzkostí a depresí
- ti, kteří hledají nové způsoby, jak změnit svůj životní styl a myšlení
- osoby, které touží žít podle svých hodnot a najít duševní pohodu
- každý, kdo touží po lepším psychickém zdraví

Terapii vede: **PhDr. Viktória Ženková, PhD.**, klinický psycholog

CO MŮŽETE OČEKÁVAT

- Skupinové sezení s lidmi, kteří procházejí podobným zážitkem
- Terapeutickou podporu od zkušené psychoterapeutky
- Praktické nástroje pro zvládnání stresu, úzkostí a deprese
- Tipy a strategie pro podporu Vašeho psychického zdraví
- Bezpečné a respektující prostředí pro sdílení

KDY A KDE

září 2024- leden 2025
každou středu
13.30 - 15.00

cena:

100 Kč / 1 sezení
(úhrada za administrativu,
zbytek nákladů bude hrazen
ze zdravotního pojištění)

platba:

úhrada za celý cyklus převodem na účet

místo:

Institut neuropsychiatrické péče
Křižíkova 22, Praha 8

PROGRAM SKUPINY



Najděte svou cestu k duševnímu zdraví a spokojenějšímu životu s naší KBT psychoterapeutickou skupinou. Společně vytvoříme bezpečný prostor, kde můžete otevřeně sdílet své prožitky a získávat podporu od lidí, kteří rozumí vašim výzvám. Připojte se k nám a buďte součástí pozitivní změny.

Transformace myšlenek a chování s KBT: Změňte negativní vzorce myšlení a naučte se, jak pozitivně ovlivnit své emoce a chování.

Akceptace a směřování k hodnotám s ACT: Přijímejte své emoce a současně se zaměřujte na to, co je pro vás opravdu důležité. Získáte psychickou flexibilitu.

PROZKOU MÁME

1 SITUACE

které nás trápí nebo ve kterých potřebujeme poradit a podpořit

2 EMOCE

ve kterých je někdy těžké se vyznat nebo je zpracovat či je komunikovat

3 POTŘEBY

a jak si o ně dokážeme říct

4 MYŠLENKY

negativní myšlenky, které ubližují nebo brání ve změně

5 VZORCE

nefunkční vzorce chování

6 KOMUNIKACE

neproduktivní komunikační dovednosti

HLEDÁME

- Vlastní vnitřní zdroje
- Splnitelné cíle a sny
- Podporu a přijetí
- Závazek a změnu
- Funkční strategie řešení

BUDUJEME A UPEVNŮJEME

- Pozitivní vztah k sobě – sebezřetivost, sebehodnotu
- Funkční strategie myšlení a chování
- Zvládací mechanismy stresu
- Asertivní komunikaci
- Zdravé vztahy
- Harmonii a radost ze života