



**INEP** Institut  
neuropsychiatrické  
péče

# Skupinová KBT terapie Úzkosti a deprese

březen - červen 2025

13.30 - 15.00, každou středu

vstupní konzultace budou probíhat  
v lednu, únoru 2025

cena:

100 Kč admin. poplatek/ 1 sezení  
(zbytek nákladů je hrazen ze zdrav. pojištění)

platba:

úhrada za celý cyklus převodem na účet

místo:

Institut neuropsychiatrické péče  
Křížíkova 22, Praha 8

Jsme tady, abychom vám poskytli podporu a nástroje pro zvládání úzkosti 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.

Terapii vede:

PhDr. Viktória Ženková, PhD.  
klinický psycholog

## Skupinová terapie



# 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.

## PROZKOUMÁME

SITUACE, které nás trápí nebo ve kterých potřebujeme poradit a podpořit

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

POTŘEBY a jak si o ně dokážeme říct

MYŠLENKY - negativní myšlenky, které ubližují nebo brání ve změně

VZORCE - nefunkční vzorce chování

KOMUNIKACE - neproduktivní komunikační dovednosti



## BUDUJEME A UPEVNŮJEME

- pozitivní vztah k sobě – sebekřijetí, sebehodnotu
- funkční strategie myšlení a chování
- zvládací mechanismy stresu
- asertivní komunikaci
- zdravé vztahy
- harmonii a radost ze života



## PŘIHLÁŠENÍ

222 201 020  
zenkova@inep.cz

