

Ingenium

- Stowarzyszenie Ludzi Aktywnych prowadzi zapisy na trening umiejętności radzenia sobie z poczuciem przytłoczenia i stresem dla młodzieży w wieku 15-19 lat. Pierwsze spotkanie odbędzie się 20 października 2021.

Trening odwołuję się do koncepcji treningu umiejętności w terapii dialektyczno-behawioralnej wg Marshy Linehan (DBT) zawierając elementy terapii poznawczo-behawioralnej.

Do udziału w spotkaniach zaproszona jest młodzież w wieku 15-19 lat (przede wszystkim osoby, które już korzystają z psychoterapii indywidualnej ale też te, które ją rozważają).

W ramach ośmiu 1,5 godzinnych spotkań będzie można poznać i doświadczyć niektórych umiejętności, wybranych ze standardowego, trwającego 24 tygodnie treningu DBT:

- umiejętności związanych z uważnością (poprzez kierowanie uwagi na „tu i teraz” ułatwiających panowanie nad swoim umysłem, uspokajanie rozpedzonych myśli i emocji),
- umiejętności tolerancji dyskomfortu psychicznego (pomagających przetrwać kryzys),
- umiejętności związanych z regulacją emocji (pomocnych w redukowaniu siły i czasu trwania niechcianych emocji),
- umiejętności związanych ze skutecznością interpersonalną (pomocnych w budowaniu i utrzymywaniu pozytywnych relacji z innymi ludźmi)

Termin: środy, godzina 18.30-20.00 (8 spotkań);

Planowany termin pierwszego spotkania - 20 października 2021 r.

Prowadzący: Aneta Brzozowska i Beata Kita

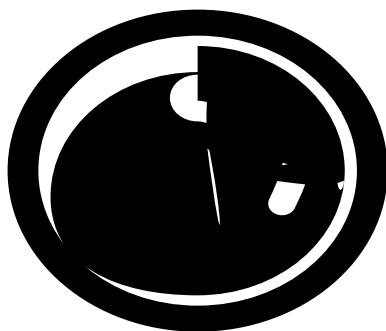
Zapisy: kontakt@centrumingenium.pl lub telefonicznie 515 260 665

Przed dołączeniem do grupy zapraszamy do konsultacji (1 lub 2 spotkania).

Spotkania odbywają się w Centrum INGENIUM, Warszawa - Praga Południe.

Oferta jest bezpłatna dla mieszkańców Pragi Południe, projekt współfinansuje Urząd Dzielnicy Praga Południe m. st. Warszawy

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Oprac. na podstawie informacji organizatora.