

Ingenium

- Stowarzyszenie Ludzi Aktywnych uruchomiło zapisy na trening umiejętności radzenia sobie ze stresem i poczuciem przytłoczenia. Bezpłatny program przeznaczony jest dla młodzieży w wieku 15-19 lat zamieszkującej Pragę Południe. 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.

Uczestnicy w ramach 8 spotkań będą mogli 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.

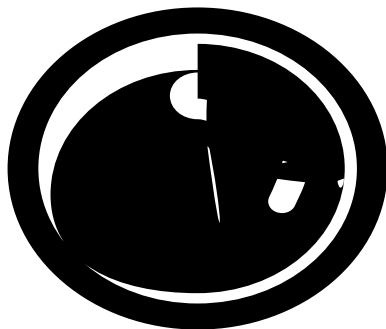
Prowadzące: Aneta Brzozowska i Beata Kita

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

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.

Fot. Christian Erfurt, Unsplash.com