

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/kalendarium-wydarzen/15692,Grupa-terapeutyczna-dla-osob-doroslych.html>  
18.07.2024, 13:27

Strona znajduje się w archiwum.

## PRZESTRZEŃ RELACJI GRUPA TERAPEUTYCZNA dla osób dorosłych

Jeżeli chcesz nawiązać dobre relacje, poczuć się dobrze w swoim życiu, doceniać siebie, zmieniać swoje zachowania i przekonania, które blokują drogę do zadowolenia z siebie - weź udział w spotkaniach grupy.

**biuro@centrum-sens.org**  
**+48 605 112 634**

Spotkania mają charakter warsztatowy, grupa otwarta. Piątki godz. 18-21, do wakacji. Obowiązują zapisy.



GMINNA KOMISJA  
ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW  
ALKOHOLOWYCH



ŁOMIANKI  
miasto możliwości

Spotkania współfinansowane są ze środków Gminy Łomianki



+48 605-112-634



ul. Zachodnia 40 lok. 6  
05-092 Łomianki



Pon-Pt: 12:00 - 20:00  
Sob: 10:00 - 14:00

## Grupa terapeutyczna dla osób dorosłych

23.06.2023 18:00

„Przestrzeń relacji” - grupa terapeutyczna dla dorosłych.

Uczestnictwo w spotkaniach grupy terapeutycznej poprawia relacje interpersonalne, uczy stawiania sobie realnych celów, wzmacnia nastawienie na rozwój osobisty i jest najlepszą drogą do dobrego życia, bez uciekania do uzależnień od różnych substancji lub szkodliwych zachowań.

W trakcie terapii grupowej uczestnicy odkrywają też różne nieświadome problemy, czyli takie, których nie potrafią nazwać i zlokalizować, a które objawiają się w zachowaniach w formie powtarzalnych wzorców i odtwarzają niejako automatycznie w różnych sytuacjach życiowych.

Celem pracy w grupie terapeutycznej będzie minimalizowanie skutków problemów oraz reintegracja osób uczestniczących a także inne korzyści, w tym interpersonalne. Poprzez ujawnienie własnych trudności, które mimo indywidualnych różnic mają często uniwersalny charakter, uczestnicy wyciągają się nawzajem z poczucia odosobnienia, izolacji i odmienności. Udzielając sobie nawzajem informacji na temat uczuć, jakie wywołują nie tylko historie z ich życia, ale również zachowania w grupie, dają sobie szansę na wzmocnienie postaw i zachowań, co w konsekwencji pomaga zaspokajać ich potrzeby oraz skorygować to, co zaspokajanie potrzeb utrudnia, bo np. jest niezrozumiałe lub niepotrzebnie rani innych.

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki, udział w spotkaniach jest bezpłatny dla uczestników.

Spotkania odbywają się w piątki w godzinach 18.00-21.00

Informacje i zapisy tel. 605 112 634, [biuro@centrum-sens.org](mailto:biuro@centrum-sens.org)

[Następny Strona](#)