

BUDUJĄC RELACJE

GRUPA TERAPEUTYCZNA

Prowadzące:
Angelika Gyrczuk
Marta Baron

poniedziałki, 18:30–20:15
Aleje Jerozolimskie 133
www.keyclinic.pl



To zaproszenie dla osób mających trudności w relacjach interpersonalnych, zmagających się z samotnością i z niskim poczuciem własnej wartości, pragnących nauczyć się wyrażać siebie i własne potrzeby.

Jakie korzyści daje **PSYCHOTERAPIA GRUPOWA?**

- Lepsze **rozumienie siebie** oraz swojego funkcjonowania w kontakcie z innymi
- Praca nad **trudnościami w relacjach** i poszukiwanie bardziej satysfakcjonujących sposobów budowania relacji
- Uzyskanie większej **pewności siebie**
- Zrozumienie myśli, uczuć i zachowań innych ludzi
- Uzyskanie wsparcia i wiedzy, **jak inni radzą sobie** z podobnymi trudnościami i problemami
- **Redukcja objawów** różnych zaburzeń, w tym objawów depresji i lęku

CZAS: poniedziałki, 18:30–20:15
POCZĄTEK: jesień 2025
CZAS TRWANIA: rok
MIEJSCE: Aleje Jerozolimskie 133/162
IŁOŚĆ OSÓB: 7–12
DLA KOGO: Osoby dorosłe 20+



Zastanawiasz się, czy **WARTO SPRÓBOWAĆ?**

Zapisz się na konsultację pomagającą zdecydować, czy jest to odpowiednia forma pomocy: +48 576 250 700

