

Při péči o člověka s duševním onemocněním

NEZAPOMÍNEJTE ANI NA SEBE!

Online skupinová setkání pro rodiče a blízké lidí se zkušeností s duševním onemocněním...

19. 4.
17. 5.
21. 6.

18.00–20.00
ONLINE

ZDARMA!

Bc. Michal Hartman



Přemýšlíte, jak nastavit hranice mezi osobním životem a péčí o blízkého?

Jak zvládat emoce, které prožíváte?

Hledáte úlevu od vyčerpání?

Zkuste naše setkání v malé skupince lidí, kterým vás provede odborník.

Zorientujete se lépe v situaci, ve které se nacházíte a zjistíte, co s ní můžete vy sami udělat. Porozumíte lépe vlastním emocím a dozvíte se, jak se postarat o sebe, abyste mohli zůstat svému blízkému dál oporou.

Setkání vám přinese:

- bezpečný a laskavý prostor pro vzájemná sdílení
- nová řešení problematických situací
- šanci podívat se na svou roli z jiného úhlu pohledu
- povzbuzení
- možnost reflektovat vaše zkušenosti

Prospěje to nejen vám, ale v konečném důsledku i vašim blízkým.

Kapacita je omezená na max. 10 účastníků

Skupinu vede: **Bc. Michal Hartman**

Terapeut v PN v Bohnicích, kde se věnuje mimo jiné skupinové a individuální psychoterapii na oddělení akutní a následné péče, a zároveň poskytuje psychoterapeutické poradenství ve vlastní praxi. Pracoval v sociální oblasti s lidmi s duševním onemocněním. Specializuje se také na supervize.

Přihlašování na:

zaclenovani.vedouci@greendoors.cz

+420 774 913 058

Co potřebujete, abyste se mohli online setkání zúčastnit?

- počítač
- mikrofon
- stabilní internetové připojení

Informace, jak se k online setkání připojit, budou zaslány přihlášeným.