



Pedagogicko-psychologická poradna Liberec, p.o.

Truhlářská ul. 3, 460 01 Liberec II

482 710 517 | 731488235

info@pppliberec.cz | www.pppliberec.cz

Vnitřní kompas

seberozvojová terapeutická skupina

MOTTO: „Být sám sebou a neztratit druhé – být spolu s druhými a neztratit sám sebe“

JAK A PRO KOHO:

zdarma

žáci a studenti SŠ (16-19 let)

max. počet 10 členů

uzavřená skupina – bezpečný prostor stálých členů skupiny

V JAKÉM ROZSAHU A KDE:

1x14 dní v délce 90 minut, celkově 7 setkání

začátek 22. 1. 2025 od 16. hod.

v budově PPP, 4. patro (Truhlářská 3, Liberec II)

SKUPINA JE VHODNÁ PRO TY, KTERĚ PROŽÍVAJÍ:

vztahové potíže doma, s přáteli, vrstevníky, spolužáky

problematický vztah k sobě samému – nízké sebevědomí, uzavřenost,

výkyvy nálad, strachy a úzkosti

hledání své identity

potíže ve škole a se studiem

problémy spojené s dospíváním

CO MŮŽETE OČEKÁVAT:

bezpečný prostor, kde můžete sdílet svoje myšlenky, pocity a potřeby

můžete nalézt podporu a porozumění od ostatních členů skupiny

či prostor pro vyjádření svého názoru

možnost podělit se o svůj příběh a čerpání ze zkušeností či prožitků ostatních členů skupiny

porozumění svým pocitům, lépe je rozpoznávat a zvládat

pochopení, že určité způsoby vnímání sama sebe mohou být zcela odlišné od toho, jak vás vnímá okolí

Skupina není určena pro ty, kteří prožívají akutní krizovou situaci.

Před sestavením skupiny vás požádáme o vyplnění krátkého osobního dotazníku.

Zájemci se mohou hlásit na e-mail jirsakova@pppliberec.cz nebo rokosova@pppliberec.cz
do 17. 1. 2025.

