

Групи за личен раст и развој и развивање на позитивно чувство

ПСИХОСОЦИЈАЛНИ ГЕШТАЛТ РАБОТИЛНИЦИ на кои не само што се работи на себе туку се стекнуваат знаења, умеења и вештини на комуникација со себе, комуникација со другите, градење добри односи со околината соочување, надминување на животни проблеми и предизвици и унапредување на емоционалната компетенција.

Како функционира работилница?

Групната работа во работилницата им помага на луѓето да ги унапредат своите начини на соочување со проблемите. Меѓутоа освен со едукаторот-психотерапевтот лицето се сретнува и со група луѓе. Групната работа е насочена кон интеракција помеѓу членовите на групата, па според тоа е посебно добра за оние кои имаат проблеми во социјалните контакти, комуникацијата, довербата, самодовербата и сл. Интеракциите во групата се исполнети со повратни информации кои ќе ви помагаат кога е нарушено вашето функционирање или кога сакате да го унапредите вашето психичко здравје.

Во групата можете:

- да научите да си верувате на себе и другите;
- да ги освесите своите мисли, чувства и подобро да се запознаете себе си, да го развиете чувството на сопствениот идентитет;
- да ја согледате универзалноста на своите потреби и желби и да го развиете чувството на поврзаност со другите;
- да ги научите работите на длабоките интимни и смислени врски со другите луѓе;
- како да им помогнете на другите;
- да ја зголемите самодовербата, самосвеста и прифаќањето на себе си;
- да научите како да ги изразувате емоциите на здрав и конструктивен начин;
- да развиете грижа и сочувство за другите;
- да пронајдете нови начини на соочување со проблемите и конфликтите;
- да ја зголемите одговорноста кон себе и другите;
- да ги освестите сопствените избори и мудро да бирате;
- да ги планирате промените и да се посветите на нивното остварување;
- да научите ефикасни социјални вештини;
- да станете осетливи на потребите и чувствата на другите;
- да научите како кон другите истовремено да бидете внимателни, нежни, отворени и искрени;
- да ги дефинирате сопствените вредности и да одлучите дали сакате на било кој начин да ги менувате;

- да се развие групна динамика и да се поттикне позитивна енергија и чувства.

Гешталт терапијата го прави човекот да живее потполен, здрав и среќен живот користејќи ги следниве принципи:

- Да се живее во сега.
- Да се живее овде во моменталната ситуација.
- Да се прифатиме себе си такви какви што сме.
- Да се перцепира околината и да се постапува кон неа таква какава што е, а не каква би сакале да биде.
- Да се биде чесен кон себе.
- Да се изразиме низ сопствените желби, мисли и чувства и да не се манипулира со себе и другите со рационализација, очекување, проценување и искривување.
- Да се доживеат во потполност чувствата како пријатните така и непријатните.
- Да не се прифаќаат надворешните барања кои се во спротивност со сопствените спознавања.
- Да бидеме подготвени да експериментираме, да се соочиме со новите ситуации.
- Да се биде спремен на промени и развој.

Сето ова се постигнува со примена на методи и техники како што се вербални и невербални техники на комуникација и разни вежби кои ја прошируваат свесноста, поттикнуваат позитивна енергија и чувство на релаксација.

Бројот на членовите во групите се мали, најмногу до 12 членови.

Време на реализација **два пати месечно** по договор со групата.

Време на траење на една работилница: 2,5 часа

Посебно изненадување телесни работилници од 60 мин.

Консултации на тел:

М-р Снежана Андреева 071 878706

Лидија Попчева 070 273535