

Wrzesień 2011 - Czerwiec 2012

## Grupa psychoterapeutyczna

*Małgorzata Zamłyńska*

Czym jest przemiana - zamknięta grupa terapeutyczna dla kobiet molestowanych w dzieciństwie.

Grupa przeznaczona jest dla osób, które chciałyby skonfrontować się z tematem przeżytych w przeszłości nadużyć. Udział w grupie może ułatwić wyjście z psychicznej izolacji, podzielić się swoją historią, doświadczyć wsparcia i zrozumienia ze strony innych kobiet.

Zajmiemy się pracą nad odnalezieniem w sobie siły i energii, nad rozumieniem naszego ciała i jego symptomów, przyjrzymy się naszym snom i relacjom. W jaki sposób trauma zakłóca nasze myśli, uczucia i zachowania? Jak rządzą nami, od wewnątrz, niezrozumiałe i potężne siły? Dlaczego nasze reakcje są czasem niewspółmierne do bodźców, które je wywołują? Na te i inne pytania będziemy mogły odpowiedzieć sobie w trakcie pracy w tej grupie.

Osoby zainteresowane zapraszam na bezpłatną konsultację.

Miejsce: Warszawa, ul. Balladyny 1/26

Cena: 60 PLN za spotkanie 2-godzinne

Kontakt: tel.: 507 707 689 lub

zamlynska@gmail.com, www.psychoterapiapt.pl

Superwizja: Michał Duda

Wrzesień 2011 - Czerwiec 2012

## Wyjść z cienia przeszłości - warsztaty terapeutyczne

*Małgorzata Zamłyńska*

Warsztaty terapeutyczne przeznaczone są dla osób, które cierpią z powodu konsekwencji dawnych nadużyć seksualnych, fizycznych czy emocjonalnych, borykają się z depresją, nerwicą, problemami w relacjach, zaburzeniami odżywiania, psychosomatyką. Podczas 2-dniowych sesji będziemy pracować nad zrozumieniem swojego ciała i jego symptomów, nad problemami w relacjach oraz nad opuszczeniem pozycji ofiary i nad poczuciem własnej sprawczości. Zainteresowanych zapraszam na bezpłatną konsultację.

Termin: dokładne terminy zostaną podane na stronie [www.psychoterapiapt.pl](http://www.psychoterapiapt.pl)

Miejsce: Warszawa

Cena: 300 PLN

Kontakt: tel. 507 707 689 lub

zamlynska@gmail.com

Superwizja: Michał Duda

Wrzesień 2011 - Czerwiec 2012

## Przeczuleni na własnym punkcie - warsztat terapeutyczny

*Małgorzata Zamłyńska*

Warsztat będzie poświęcony pracy nad sytuacjami, w których czujemy się zranieni przez czyjeś słowa lub zachowania oraz nad indywidualnym rozumieniem tych sytuacji.

Zajmiemy się również tematem odrzucenia, niedocenia i umniejszania w relacjach bliższych i dalszych. Porozmawiamy o tym co nas odcina od zewnętrznej rzeczywistości i zamyka na innych oraz o tym gdzie jest „ja” w sytuacji zranienia?

Terminy: dokładne terminy zostaną podane na stronie: [www.psychoterapiapt.pl](http://www.psychoterapiapt.pl)

Miejsce: Warszawa

Cena: 160 PLN (soboty, w godz. 10-18)

Kontakt: tel. 507 707 689 lub

zamlynska@gmail.com,

Superwizja: Michał Duda



**Od 15 października 2011**

## **Dorośle Dzieci**

### **6-weekendowa grupa terapeutyczno-rozwojowa dla dorosłych wychowanych w domach dysfunkcyjnych, w tym Z problemem alkoholowym (DDD/DDA) (6 edycja)**

*Dariusz Jundziłł*

Jeżeli:

- masz wrażenie, że nie miałeś dzieciństwa
- czujesz się wyizolowany, a także zakłopotany w towarzystwie innych osób
- boisz się bliskości, ale i odrzucenia w relacjach
- osądzasz się bezlitośnie
- zauważasz u siebie obsesję kontroli
- odczuwasz często silny stres i podejrzewasz się o nerwicę lub depresję
- masz trudności z realizacją swoich zamiarów od początku do końca
- obawiasz się okazywania własnych uczuć i popadasz w bierność
- masz kłopoty z odnalezieniem się w roli rodzica
- masz tendencję do uzależnienia, jesteś uzależniony/a, masz uzależnionego partnera / partnerkę
- boisz się wszelkich możliwości uzależnienia od „substancji” czy od ludzi

....to bardzo możliwe, że cierpisz na syndrom Dorosłego Dziecka.

W dzieciństwie krytykowany i karani za samo bycie słabymi dziećmi którymi trzeba się opiekować, nagradzani przez otoczenie za samodzielność, będący często świadkiem lub obiektem przemocy fizycznej lub psychicznej ze strony silniejszych dorosłych, w trudnych chwilach słabości nie mający w nikim w rodzinie oparcia, uczymy się, że nasze potrzeby nie są ważne. Nasza jedyna strategia na życie, to strategia minimum przetrwać. Dysfunkcjonalność rodziny spowodowana może być różnymi czynnikami którym towarzyszyć mogą m.in. problem z alkoholowy, choroba któregoś członka rodziny, obecność przemocy psychicznej, emocjonalnej bądź fizycznej.

Dorastanie w takiej rodzinie niesie za sobą szereg konsekwencji przekładających się na funkcjonowanie w dorosłym życiu. Praca terapeutyczna z syndromem Dorosłego Dziecka to praca indywidualna i w grupie. Zapraszamy na warsztaty terapeutyczno-rozwojowe z elementami edukacyjnymi dotyczącymi tego złożonego problemu. Na zajęciach będziemy odbudowywać zaufanie do siebie i do innych, zwiększać świadomość emocji i potrzeb, zauważać schematy destrukcyjnych zachowań i szukać dla nich alternatyw; tak, by w efekcie, trwale zmieniło się nasze nastawienie do świata, do życia i do siebie, by

odzyskać wewnętrzny spokój i poczucie, że mogę żyć tak, jak potrzebuję i jak chcę.

Niniejszy cykl warsztatów składa się z trzech elementów terapeutycznego, edukacyjnego i rozwojowego. Grupa będzie liczyć 4-6 osób. Zajęcia rozpoczną się, gdy zbierze się grupa, z tego powodu możliwe jest rozpoczęcie zajęć z kolejnym terminem. Terminy zajęć mogą ulec zmianie, informacje o zmianach znajdują się na stronie internetowej. W tygodniu po każdej turze zajęć, w godzinach wieczornych - 3-godzinne grupowe spotkania wspierające i pomagające. Dla uczestniczek/uczestników - w czasie trwania cyklu oraz do 3 miesięcy po nim - 30% zniżki na sesje terapeutyczne indywidualne. Aby znaleźć się w grupie zapraszamy na rozmowę podczas bezpłatnej konsultacji wstępnej.

**Termin:** 6 weekendów: 15-16.10, 05-06.11, 19-20.11, 03-04.12, 17-18.12.2011 i 07-08.01.2012 + 6 spotkań wieczornych.

**Miejsce:** PRZEMIANY - Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii, ul.Koszykowa10/5, Warszawa, [www.przemiany.com.pl](http://www.przemiany.com.pl)

**Cena:** 1600zł przy przedpłacie 400zł przed pierwszym terminem zajęć, po tym terminie 1700zł, dla studentów IPP odpowiednio 1450zł i 1550zł. Możliwość opłacenia w dwóch ratach.

**Kontakt:** [djundzil@przemiany.com.pl](mailto:djundzil@przemiany.com.pl); tel.: 605 279 927.

**Superwizja:** Michał Duda.

## **Październik - Czerwiec Rodzice Rodzicom - otwarta grupa wsparcia dla Rodziców Nastolatków**

*Renata Pająkowska - Górniak*

Jeśli jesteś rodzicem nastolatka i nie możesz się z nim dogadać, nie radzisz sobie w codziennych obowiązkach związanych z jego wychowywaniem, relacjami międzypokoleniowymi w rodzinie, osobistymi przeżyciami, wychowujesz swoje dziecko samotnie to jest miejsce dla Ciebie.

Podczas spotkań grupy możesz uzyskać wsparcie od innych rodziców, poszerzyć swoją wiedzę dotyczącą wychowania dzieci, poznać praktyczne metody rozwiązywania trudności wychowawczych, podzielić się własnymi doświadczeniami i problemami w opiece nad dziećmi.

Jest to przestrzeń, w której będziesz mógł poczuć wsparcie i zrozumienie ale też uzyskać konkretne narzędzia pomocne w rozwiązywaniu Twoich problemów.

**Terminy:** spotkania co dwa tygodnie od połowy października

**Miejsce:** Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii



“Przemiany”, Warszawa, ul. Koszykowa 10/5

**Cena:** 30 zł za spotkanie

**Kontakt:** [renatapg@przemiany.com.pl](mailto:renatapg@przemiany.com.pl);

tel. 889 245 941

**Superwizja:** Michał Duda

## **22 - 23 października Nigdy nie jest za późno na szczęśliwe dzieciństwo - warsztat terapeutyczny**

*Ela Schroeder*

Może myślisz: „nigdy nie miałam dzieciństwa” albo: „wolę nie pamiętać”...

Spróbujemy na warsztacie zbliżyć się do dziecka w Tobie, skrzywdzonego albo porzuconego niegdyś, trochę oswoić związane z tym uczucia. A potem poszukamy ukrytej siły i radości, które pozwoliły Ci przetrwać mimo wszystko. Spotkało Cię coś złego, to prawda, ale jest nie tylko to i Twoje serce może pomieścić także inne prawdy. Więcej na [www.psychoterapia-pop.pl](http://www.psychoterapia-pop.pl)

**Termin:** sobota: 10.00 - 18.00 (z przerwą obiadową), niedziela: 10.00 - 16.00

**Miejsce:** Pracownia Psychologii Procesu; Warszawa, ul. Nowolipki 12 lok. 54

**Cena:** 300 zł

**Kontakt:** 501 740 089; [ela@psychoterapia-pop.pl](mailto:ela@psychoterapia-pop.pl);

**Superwizja:** Joanna Dulińska

od 22 października 2011

## Na zakręcie - zamknięta grupa terapeutyczno rozwojowa dla kobiet

Joanna Wróblewska - Połowicz

Cykl spotkań poświęconych tematowi rozstania. Wiele z nas przeżywa kryzysy w swoich związkach. Czasem prowadzą one do rozstania. Wtedy dobrze jest mieć wokół siebie osoby, które pomogą nam przez to przejść. Kiedy kończy się bliskość, wspólnota, miłość, być może rodzina często wydaje się nam, że kończy się świat. I to prawda jeden się kończy, ale równocześnie zaczyna się inny nasze nowe życie, którego początkowo nie chcemy, nie widzimy i zakładamy z góry, że będzie gorsze niż to, które do tej pory znałyśmy.

Jeśli dotknęła Cię sytuacja rozstania zapraszam do udziału w zajęciach. Będziemy pracować nad własnymi emocjami, odkrywać to, czym był dla nas kończący się związek, spróbujemy się z nim pożegnać, ale także otworzyć na nowe możliwości.

Termin: początek zajęć 22.10.2011, następne spotkania będą odbywały się w czwartki w godzinach 18.00 - 21.00

Miejsce: Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii "Przemiany", Warszawa, ul. Koszykowa 10/5

Cena: 300 zł (jedna sobota + 6 spotkań czwartkowych)

Kontakt: jpolowicz@przemiany.com.pl, tel: 692 430 148

Superwizja: Michał Duda

Listopad 2011 - Styczeń 2012

## Grupa wsparcia "W codzienności"

Dorota Biały

Są takie dni kiedy ustalony porządek dnia boleśnie doskwiera... Pomiędzy odwiezieniem dzieci do szkoły i przedszkola, a pracą, powrotem do domu w tłumie takich samych ludzi, zmęczonych jak Ty, nie ma kiedy i do kogo się uśmiechnąć. Bliskość z partnerem i partnerką, wobec codziennych obowiązków, rozmywa się jak deszcz po niedomytych oknach. A przecież bywa jeszcze trudniej... Nieporozumienia i konflikty z dziećmi, których czasem nie sposób zrozumieć, z rodzicami, którzy bywają trudniejsi niż małe dzieci... Jak żyć by codzienność nabrała kolorów?

Będziemy rozmawiać o tym wszystkim w bezpiecznych warunkach niedużej grupy- grupy wsparcia "W CODZIENNOŚCI". Przyjrzymy się randze i bezsilności rodziców, porozmawiamy o

dzieciach i o trudnych czasem konfliktach relacyjnych. Zapraszam.

Terminy: w soboty, co 2 tygodnie, w godz. 18-21, pierwsze spotkanie 12 listopada, łącznie 10 spotkań  
Zgłoszenia: do 5-ego listopada na adres spotkaniazesoba@onet.pl

Miejsce: Grodzisk Mazowiecki i Żyrardów ( adres zostanie podany w terminie późniejszym)

Kontakt: spotkaniazesoba@onet.pl, tel. 691032130

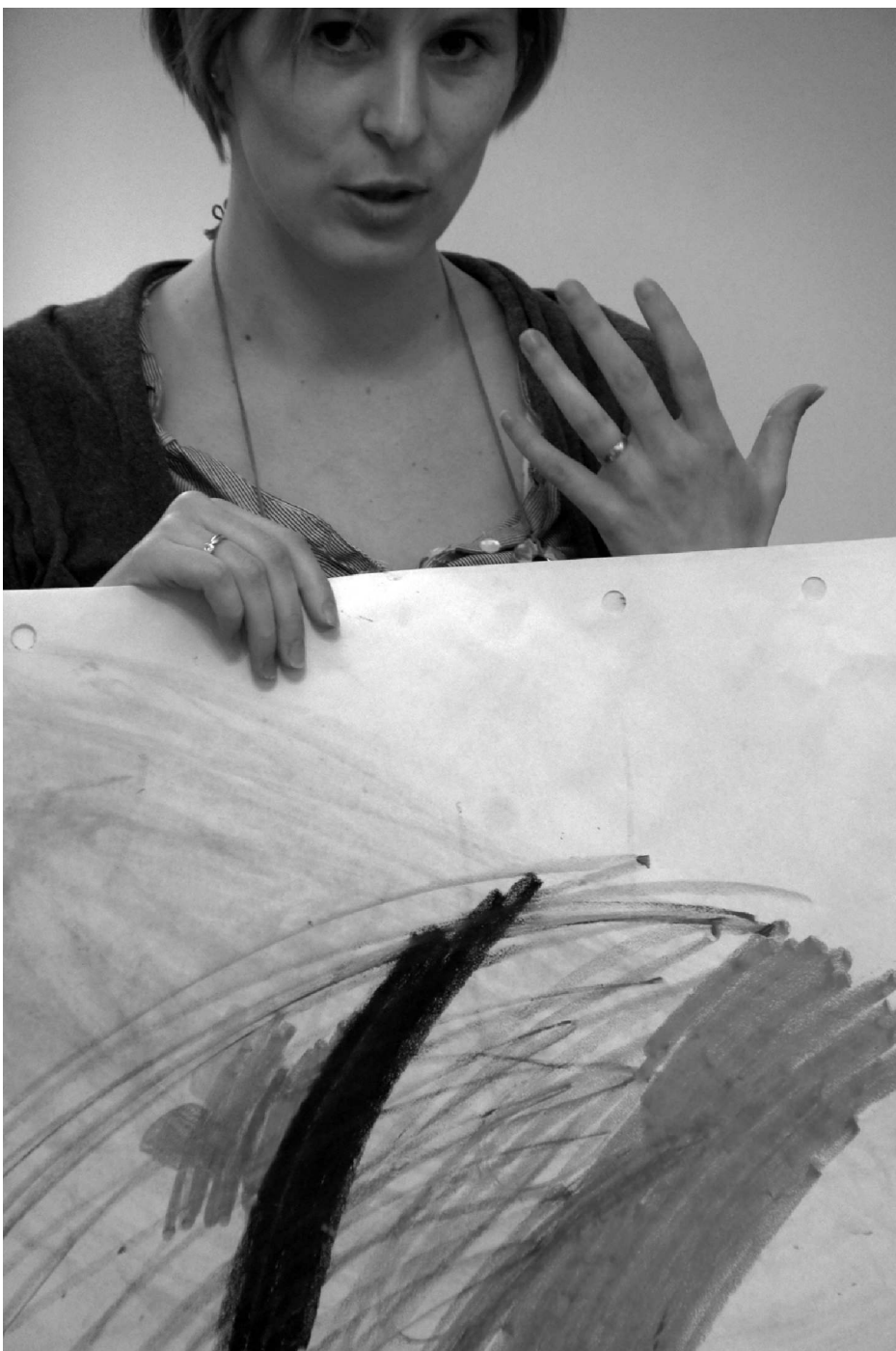
Cena: 40 PLN za jedno spotkanie, pierwsza konsultacja bezpłatna.

Superwizja: Michał Duda

2 Listopada do Czerwca 2012

## Jestem DDA... ale kim jestem? - zamknięta grupa psychoterapeutyczna dla kobiet Ela Schroeder

Najpierw musiałaś po prostu przetrwać ciężkie chwile w dzieciństwie. Udało się i teraz jesteś jakoś urządzona w życiu. Jakoś. Już wiesz, że jesteś DDA i że to może dlatego jesteś osamotniona albo twoje relacje z ludźmi są takie trudne, łatwo wpadasz w poczucie odrzucenia, jesteś perfekcjonistką, krytykujesz siebie bezlitośnie, właściwie nie wiesz co czujesz ani czego potrzebujesz i tak dalej...



Na cotygodniowych spotkaniach w bezpiecznych warunkach małej grupy będziemy przepracowywać trudne uczucia, docierać do wewnętrznej siły, odzyskiwać radość życia.

Więcej na [www.psychoterapia-pop.pl](http://www.psychoterapia-pop.pl)

**Termin:** środy od 18.00 do 21.00; zgłoszenia do 20 października

**Miejsce:** Pracownia Psychologii Procesu;

Warszawa, ul. Nowolipki 12 lok. 54

**Cena:** 60 zł za każde 3-godzinne spotkanie;

wstępna konsultacja bezpłatna

**Kontakt:** 501 740 089; [ela@psychoterapia-pop.pl](mailto:ela@psychoterapia-pop.pl)

**Superwizja:** Joanna Dulińska

## Styczeń - Marzec 2012

### **Zostawić przeszłość zamknięta grupa terapeutyczna**

*Jadwiga Bytniewska*

Grupa przeznaczona jest dla osób, które zdecydowały się przyglądać trudnym momentom i historiom ze swojego życia po to, aby uczynić krok na drodze do dobrego dalszego przeżywania go. Mamy takie miejsca w naszym życiu, które nas zatrzymują sytuacje, uczucia, trudne związki, powtarzające się problemy zdrowotne. W zamkniętej kilkuosobowej grupie terapeutycznej będziemy się im przyglądać po to, aby głębiej zrozumieć siebie i to,

co nami rządzi i nie pozwala się cieszyć życiem. Zajmiemy się także poszukiwaniem nowych źródeł energii, odnajdywaniem i czerpaniem jej z osobistych zasobów, szukaniem użytecznych wzorców zachowań przy wsparciu innych osób. Grupa dla tych, którzy chcą zadawać sobie głębokie pytania na temat istotnych obszarów swojego życia i szukać na nie prawdziwych odpowiedzi. Osoby zainteresowane zapraszam na bezpłatną rozmowę kwalifikacyjną.

**Terminy:** 7 spotkań co tydzień we środy w godz.

18.00-20.30 oraz 3 spotkania weekendowe w godz. 10.00-17.00.

Planowane terminy mogą ulec przesunięciu w związku z kompletowaniem grupy

weekendy: 14 - 15.01.2012, 11 - 12.02.2012, 3 - 4.03.2012

środy: 18.01, 25.01, 1.02, 8.02, 15.02, 22.02, 29.02

**Miejsce:** zajęcia we środę miejsce zostanie podane; spotkania weekendowe: Ośrodek Psychologii Procesu PO PROSTU, Gdańsk-Wrzeszcz, ul. Wajdeloty 22A m.8

**Cena:** 800 zł przy przedpłacie 300 zł dokonanej 5 dni przed rozpoczęciem pierwszych zajęć. Po tym terminie 880 zł.

**Kontakt:** Jadwiga Bytniewska, tel. 509 664 245, e-mail: [jadwiga@poprostu.gda.pl](mailto:jadwiga@poprostu.gda.pl), [www.poprostu.gda.pl](http://www.poprostu.gda.pl)

**Superwizja:** Michał Duda, [www.processwork.pl](http://www.processwork.pl)

## Od 28 stycznia 2012

### **Doroste Dzieci**

**6-weekendowa grupa terapeutyczno-rozwojowa dla dorosłych wychowanych w domach dysfunkcyjnych, w tym Z problemem alkoholowym (DDD/DDA) (7 edycja)**

*Dariusz Jundziłł*

(Opis: patrz strony wcześniejsze, przy wrześniowych terminach 6 edycji)

**Termin:** 6 weekendów: 28-29.01, 18-19.02, 25-26.02, 10-11.03, 24-25.03, 31.03-01.04.2012 + 6 spotkań wieczornych.

**Miejsce:** PRZEMIANY - Ośrodek Rozwoju i Psychoterapii, ul. Koszykowa 10/5, Warszawa, [www.przemiany.com.pl](http://www.przemiany.com.pl)

**Cena:** 1600zł przy przedpłacie 400zł przed pierwszym terminem zajęć, po tym terminie 1700zł, dla studentów IPP odpowiednio 1450zł I 1550zł. Możliwość opłacenia w dwóch ratach. **Kontakt:** [djundzill@przemiany.com.pl](mailto:djundzill@przemiany.com.pl); tel.: 605 279 927.

**Superwizja:** Michał Duda

