

Přijímáme nové pacienty do letní skupiny:

TERAPEUTICKÁ SKUPINA ZAMĚŘENÁ NA PRÁCI S EMOCEMI



Skupina pro bezpečné porozumění a zdravé zvládnání emocí: edukace, nácvik všímavosti a praktické dovednosti, které vám pomohou rozpoznat, regulovat a přijmout své emoční prožívání.



Pro koho je skupina určena?

- _ Máte pocit, že se ke svým emocím nedokážete dostat, nebo vás naopak občas zcela zaplaví?
- _ Nevíte si rady s tím, co vlastně cítíte? Máte dojem, že vás nikdo – ani v dětství, ani v dospělosti – nenaučil s emocemi pracovat?
- _ Bojíte se emocí, nebo místo toho, abyste je prožili, sklouzáváte k přemýšlení o nich?
- _ Rádi byste svému emočnímu prožívání lépe porozuměli?

✔ Pokud jste na většinu otázek odpověděl/a ano, je tato skupina právě pro vás.



Co vás čeká?

Společně se podíváme na nejčastější mýty o emocích a prozkoumáme, k čemu nám emoce slouží, z čeho se skládají a jak snížit jejich intenzitu natolik, aby bylo bezpečné je skutečně cítit. Naučíme se rozpoznávat, o jakou emoci jde, a ověřovat, zda odpovídá tomu, co se děje teď – nebo zda ji ovlivňuje minulost. Dotkneme se také toho, co naše prožívání formovalo v průběhu výchovy. Celou skupinou se vine nácvik základních dovedností všímavosti a hledání způsobů, jak s emocemi dobře být.



Praktické informace

Skupina se bude konat 1× týdně, vždy v **pondělí od 17:15 do 19:00**, po dobu 20 týdnů. **Začínáme v červenci 2026.** Skupinu povede Mgr. Anna Zůnová.

Přihlášení do skupiny na → www.terapeutika.cz

Skupina je zaměřena na edukaci, nácvik dovedností a učení se na vlastních příkladech. **Není prostorem pro vyprávění životních příběhů, řešení aktuálních obtíží** ani pro dynamické procesy mezi účastníky.

