

Ker verjamemo, da lahko skupaj dosežemo več!



## **VABILO V TERAPEVTSKO SKUPINO ZA UČINKOVITO PREMAGOVANJE STRAHOV IN ANKSIOZNOSTI**

### **STRAHOVI IN ANKSIOZNOST**

Prav vsakdo med nami kdaj doživlja tesnobo ali strah. Določena mera strahu je normalna in velikokrat celo koristna, saj nas opozarja na nevarnosti in nam je v pomoč pri pripravi na stresno situacijo. Ko pa je strah tako močan, da nas ovira pri vsakodnevni aktivnosti, vztraja kljub odsotnosti nevarnosti in nad njim nimamo nadzora, govorimo o anksioznosti.

### **NAMEN SKUPINE**

Namen skupine je ponuditi varen, zaupen in prijeten prostor ter omogočiti ustrezno podporo vsakemu posamezniku pri soočanju s strahovi, pri učenju raziskovanja misli, čustev in občutkov ter pri iskanju virov moči za spoprijemanje s težavami. Podpora, ki jo posameznik dobi v skupini ljudi, ki se soočajo s podobnimi težavami, izboljšuje možnosti za doseg zastavljenih ciljev.

Ker verjamemo, da lahko skupaj dosežemo več!

## KOMU JE SKUPINA NAMENJENA?

- Vsem, ki se soočate s simptomi anksioznosti (izogibalno vedenje, pospešen utrip srca, stiskanje v prsih, slabost, potenje, strah, napetost, čustvena nestabilnost, motnje koncentracije, prisotnost negativnih, vsiljivih misli ...).
- Vsem, ki si želite izboljšati svoje življenje.
- Vsem, ki želite pridobiti znanje o kognitivno-vedenjski metodi dela in soočanju s problematiko strahov.
- Vsem, ki si želite pristnega stika in prijetnega druženja.

## POTEK SREČANJ

Srečanja bodo potekala enkrat tedensko ob sobotah, od 10.-11.30 v prostorih Srečne hiše (na Tumovi 5 v Novi Gorici). 1. srečanje bo v soboto, 16. marca 2019. Kognitivno-vedenjska obravnava problematike strahov in anksioznosti bo prepletena z urjenjem različnih sprostitev tehnik. Srečanja bo vodila Daša Cek Stepančič, mag. psihosocialne pomoči, kognitivno-vedenjska svetovalka, v sodelovanju z Aneto Curavić in Saro Černe, absolventkama s področja psihosocialne pomoči. Ker prednost dajemo celostni in individualni obravnavi vsakega posameznika, je maksimalno število prijav omejeno na 10 oseb. Prispevek za posamezno srečanje znaša 8 eur.

**Posebna ponudba samo za člane društva ko-RAK.si:** prispevek za štiri srečanja znaša le **26 eur**.

## KAKO SE LAHKO PRIJAVITE?

Število mest je omejeno, zato za prijavo ali dodatne informacije čim prej pokličite ali pišite na:

031-734-233; [dasa.cek.stepancic@gmail.com](mailto:dasa.cek.stepancic@gmail.com)

**Informacije o individualni in drugih oblikah svetovanja za otroke, mladostnike in odrasle** najdete na facebook strani *Daša Cek Stepančič, psihosocialna pomoč in podpora* ( <https://www.facebook.com/psp.dasa.cek.stepancic/> ).

*Ker verjamemo, da lahko skupaj dosežemo več!*