

*Jak przelamywać nieśmiałość
i zwiększyć własną inicjatywę
w kontaktach społecznych*



Zapraszamy do udziału w cyklu 12 trzygodzinnych spotkań.

Zajęcia kierowane są do osób, które:

- odczuwają treść i lęk w kontaktach towarzyskich;
- chcą nauczyć się swobodniej, z większą otwartością i spokojem nawiązywać kontakty z ludźmi;
- chciałyby pogłębiać relacje z ludźmi w swoim otoczeniu;
- czasami czują się nadmiernie samotne;
- chciałyby zwiększyć swoją atrakcyjność interpersonalną.

W ramach zajęć proponujemy:

- przystępnie podaną wiedzę na temat mechanizmu powstawania lęku społecznego oraz wynikających z niego strategii bycia w kontaktach społecznych;
- określenie barier utrudniających doświadczanie dobrostanu w relacjach z otoczeniem;
- pracę z przekonaniami na temat siebie i świata utrudniającymi bycie w dobrym kontakcie z innymi;
- poszukiwanie lepszych niż dotychczasowe sposobów nawiązywania i pogłębiania kontaktów społecznych;
- ćwiczenia pomocne w zwiększaniu inicjatywy w kontaktach społecznych;
- ćwiczenia asertywnego wyrażania opinii i potrzeb;
- ćwiczenia asertywnego przyjmowania ocen – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.

Osoby uczestniczące w zajęciach mają szansę na:

- zwiększenie własnej inicjatywy/odwagi w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi;
- zmniejszenie lęku odczuwanego w sytuacjach społecznych;
- uświadomienie sobie, na czym polega mechanizm generowania lęku społecznego i jak można zmieniać dotychczas stosowane strategie podtrzymujące lęk na takie, które będą służyły dobrej zmianie samopoczucia i funkcjonowania w relacjach z otoczeniem;
- zwiększenie poczucia własnej atrakcyjności interpersonalnej.

Zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu, we wtorki, w godzinach 17-20 w Ośrodku Pomocy Psychologicznej SPCh Wierzbno, przy ul. Jacka Kaczmarskiego 98. Przewidywane rozpoczęcie zajęć: 6 listopada 2018 roku.

Koszt jednego spotkania: 100 pln; całkowity koszt (12 spotkań): 1200 pln przy comiesięcznej wpłacie. Przy wpłacie w dwóch ratach obowiązuje rabat w kwocie 100 pln, przy wpłacie jednorazowej rabat w kwocie 250 pln.

Prosimy o zgłaszanie się drogą telefoniczną:

Izabela Szwarocka: **501 127 259**; Anna Tychmańska: **695 392 701**