



Jeśli chcesz:

- nawiązywać i/lub utrzymywać bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi,
- konstruktywnie rozwiązywać konflikty,
- lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami, z samotnością i brakiem pewności siebie,
- pokonywać lęk społeczny, wstyd, poczucie pustki lub izolacji,
- w praktyce doświadczać budowania relacji w grupie w bezpiecznej atmosferze,

zapraszamy Cię do wzięcia udziału w grupie terapeutycznej w podejściu psychodynamicznym.

Informacje i zapisy u osób prowadzących:

Anna Rudecka (tel. **788 219 330**)

Katarzyna Markowska (tel. **605 139 803**)

Termin: czwartki 18.00-20.00, start grupy: wiosna 2026r.

Koszt: 130zł za dwugodzinne spotkanie

Koszt konsultacji do grupy: 200zł