

## 1. Grupa edukacyjno-terapeutyczna dla Dorosłych Dzieci Alkoholików

Zajęcia są formą pomocy osobom, które na skutek dorastania w rodzinie z problemem uzależnienia od alkoholu (przynajmniej jednego z rodziców) borykają się z licznymi problemami dotyczącymi przeżywania siebie, innych osób, specyficznego sposobu podejmowania decyzji.

Grupa przeznaczona jest dla osób dorosłych, które dorastały w rodzinie z problemem alkoholowym i są mieszkańcami Miasta Mińsk Mazowiecki. Grupa będzie miała charakter zamknięty.

Cele grupy:

- identyfikacja uczuć dotyczących problemów z dzieciństwa;
- odreagowanie uczuć i traumatycznych doświadczeń;
- rozbrajanie stereotypów myślenia i rozpoznawanie destrukcyjnych zachowań mających źródło w dzieciństwie;
- praca nad budową własnego JA.

Forma pracy:

- wykłady i mikrowykłady;
- praca w grupie z zadaniami informacjami zwrotnymi;
- praca z ankietą, prezentacja z informacjami zwrotnymi;
- dyskusja;
- burza mózgów.

Zajęcia prowadzi Pani mgr Renata Niedziółka – certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień.

ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ:

5 stycznia  
2 lutego  
2 marca  
6 kwietnia  
4 maja  
**22 czerwca**  
6 lipca  
3 sierpnia  
7 września  
5 października  
2 listopada  
7 grudnia 2019 roku

**w sobotę 9.00 – 17.00**