
Podpůrná sebezkušenostní skupina



Od roku 2020 Centrum Carolina pořádá sebezkušenostní podpůrnou skupinu pro studenty (nejen) se specifickými potřebami, která se zaměřuje na zvládání zátěžových situací. Smyslem setkávání je budování lepší schopnosti zacházet se stresem pomocí relaxačních technik, naslouchání vlastnímu tělu a propojení se svými zdroji energie a duševní pohody.

Sebezkušenostní skupina s prvky biosyntetické psychoterapie k lepšímu sebepoznání a pomoci při zvládání zátěžových situací.

Kdy: Setkání budou probíhat každou středu od 17h do 19h

Kde: v Kampusu Hyberská, na adrese Hyberská 4, Praha 1

Začátek: Začínáme v březnu a končíme **22. 5. 2024**

Skupina je uzavřená, v průběhu února budeme vybírat maximálně 12 účastníků.

Není potřeba žádná předchozí zkušenost.

Prosíme zájemce, aby se přihlásili nejlépe do **15. 3. na e-mail:** skupiny@ruk.cuni.cz

Skupinu vedou zkušení terapeuti: Matyáš Muller, Lukáš Pánek a Dana Kneřová.

Pokud byste se chtěli **přihlásit** nebo máte dotaz, pište, prosím, na e-mail skupiny@ruk.cuni.cz .