
Podpůrné a terapeutické skupiny

Skupina pro podporu vnitřní rovnováhy Každou středu od 16:00, Kampus Hyberská
Centrum Carolina již několikátým rokem pořádá sebezkušenostní podpůrnou skupinu pro studenty (nejen) se specifickými potřebami s cílem zlepšit vnímání svých potřeb a posílit své vnitřní zdroje. Součástí skupinových setkání jsou různé tělesné či relaxační techniky doplněné o teoretické informace (z biosyntetické psychoterapie a dalších terapeutických přístupů) a prostor pro diskuzi a sdílení témat ze života.

Příklady témat setkání: kontakt se svými potřebami i kontakt s druhými lidmi, možnosti relaxace, dobíjení energie, hledání kreativní inspirace i síly potřebné k dokončování, i to, jak životní situace a zkušenosti uzavírat způsobem, abychom se z nich učili a rostli.

Diskutovat budeme i o tématech, která do skupiny přinesete vy či další členové, s cílem navzájem se vyslechnout a podpořit, lépe se v sobě zorientovat a uvědomit si, že se svými těžkostmi nemusíme být sami.

Po přihlášení se s vámi domluvíme na krátkém online nebo osobním rozhovoru, abychom sladili vaše očekávání s tím, co skupina nabízí, a zjistili, zda je tato skupina pro vás vhodná; ze zájemců budeme vybírat až 18 účastníků.

Není potřeba žádná předchozí zkušenost se skupinovou či individuální terapií.

Pokud vás skupina zaujala, hlase se na e-mail: skupiny@ruk.cuni.cz . Dříve přihlášení a studující se specifickými potřebami mají při výběru účastníků přednost.

Kdy: setkání budou probíhat každou středu od 16.00 do 18.00 hod.

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

Začátek: začínáme 16. 10. 2024 a končíme 18. 12. 2024

Lektoři: psychologové [Lukáš Pánek](#) a [Kristina Křivková](#)

Ohlasy účastníků předchozích konání:

„Skupina mala pre mňa veľký význam v tom, že to bol prvý krok k sebaláske. Zároveň mi veľmi pomohlo to, že sa na skupine objavili ľudia s podobným príbehom a každého nás spájala otázka po sebezpoznaní.“

„Techniky a myšlenky se mnou putují dále. Bylo moc fajn setkat se s dalšíma studentama, co jsou v podobné psychické nerovnováze, diskutovat s nima a sejít se s pochopením.“

„Bylo skvělé poznat kolegy z jiných oborů, bylo příjemné pomáhat si vzájemně ve skupině pracovitých a přemýšlivých lidí, co mají chuť na sobě pracovat a zlepšovat se.“

„Skupina mi pomohla se napojit sama na sebe a jít pevněji životem, děkuji!“

„Pomohla mi rozvinout témata, která mi v hlavě rezonovala, a k obrázkům, které jsem si z ní odnesl, se budu ještě dlouho vracet.“

„Je zajímavé si ve skupině všimnout, že na věci reagují jinak než ostatní, a pak zkoumat proč. Dalo mi to hodně témat k zamýšlení.“

Podpůrná skupina pro rozvoj sociálních a vztahových dovedností 17. 10. mezi 17:30-19:30, dále 31.10., 14.11., 28.11., 12.12. v Kampusu Hyberská, Poradna CC (1. patro)

Více informací naleznete v odkazu [zde](#)

Podpůrná skupina pro studující s ADHD v angličtině čas a místo konání upřesníme začátkem semestru

Více informací o skupině naleznete zde: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CCENG-198.html> .

Informace o dalších otevřených podpůrných skupinách pro studující UK naleznete [zde](#) .