



Актуальні події Центру психологічної допомоги

2023-01-17

Центр психологічної допомоги ZUSTRICZ у Кракові запрошує дітей, підлітків, студентів та дорослих! Варто ознайомитись з пропозицією цікавих занять, де кожен знайде щось для себе.

Психотерапевтична група для студентів I-V курсів у Кракові

Центр психологічної допомоги ZUSTRICZ у Кракові запрошує у психологічну групу, де психологи допоможуть:

- виражати власні думки, переживання та враження;
- знайомитись із собою: знаходити відповіді у собі та своїх патернах;
- формувати стабільні дорослі стосунки;
- адаптуватися у новому середовищі;
- проживати життєві труднощі;
- приймати і надавати підтримку іншим.

Кількість учасників - до 14 осіб.

Зустрічі кожні два тижні у середу з 18:00 по 21:00.

Місце проведення - у центрі Кракова.

Реєстрація обов'язкова: за посиланням <https://forms.gle/rxrmLWruW8D1nrK58>

ВАЖЛИВО! Для збереження конфіденційності і безпечності простору ми не рекомендуємо записуватись у групу разом із друзями або одногрупниками.

Психологічна група для підлітків «Я - особистість»

На цих заняттях вашій дитині-підлітку допоможуть сформувати позитивне уявлення про себе, розвивати здібності здійснювати значні зміни у власному житті, а також через спілкування у групі сформувати добру самооцінку, підвищити комунікативні навички та позиції в міжособистісному спілкуванні.

У групі до 12 дітей.

Зустрічі відбуваються щосуботи з 15:00 по 17:00.

Ведуча: Наталія Кожарко, психологиня, арт-терапевт, sandplay-терапевт, фахівчиня психосоматичних розладів, кризова психологія.

Реєстрація обов'язкова: за посиланням <https://forms.gle/rxrmLWruW8D1nrK58>

телефон гарячої лінії +48 786 674 005 (WhatsApp, Telegram), psycholog@zustricz.pl

Адреса: Центр психологічної допомоги Fundacji Zustricz, ul. Królewska 2

Проект реалізовано за підтримки міжнародної організації Project HOPE.



Арт-терапевтична група підтримки «Паросток»

Якщо ви:

- потребуєте відновити внутрішнє відчуття опори на себе;
- зацікавлені у дослідженні своїх меж;
- потребуєте «переключити мозок»;
- мрієте про нові ресурси у пошуку чогось, що може «зарядити» та перезавантажити, тоді вам до нас!

Арт-терапевтичні методи дозволяють легко і з цікавістю відкривати для нас багато цікавого про нас самих, наші стосунки та внутрішні переживання, які дуже часто добре приховані нашими психологічними захистами. Мета занять: допомогти опрацювати різні емоційні та тілесні стани за допомогою методів арт-терапії.

Ведучі:

- Лариса Сизова, психолог, коуч, арт-терапевт, член Всеукраїнської арт-терапевтичної асоціації.
- Тетяна Наконечна, психолог, арт-терапевт, член Всеукраїнської арт-терапевтичної асоціації

Зустрічі відбуваються щоп'ятниці з 14:00 по 16:00.

Кількість учасників - до 20 осіб.

Рекомендований вік - від 25 років і більше.

Реєстрація обов'язкова: за посиланням <https://forms.gle/GgNUOAHZuEMhKx447>

Або записуйтеся через:

- телефон гарячої лінії +48 786 674 005 (WhatsApp, Telegram)
- електронну пошту psycholog@zustricz.pl

Адреса: Центр психологічної допомоги Fundacji Zustricz - ul. Królewska 2

Мандалотерапія - група підтримки для українців

Мандала - це геометричний символ складної структури, який інтерпретується як модель Всесвіту, «карта космосу», вираження усього. Мандалотерапія корисна в тих ситуаціях, коли у вашому житті з'являється завдання, яке ви хочете вирішити, або просто відновити свій внутрішній стан і зміцнити гармонію у своїй душі. Тож ми використовуємо малювання мандали для пошуку нового цілого в собі та встановлення нових цілей.



Метод мандалотерапії унікальний та сприяє:

- зняттю напруги;
- пробудженню внутрішніх ресурсів;
- концентрації над сумнівами і накопиченими питаннями;
- розслабленню та гармонізації;
- досвіду медитації;
- новому погляду на ситуацію;
- підвищенню рівня сприйняття та самоповаги.

Власноруч створена мандала дозволить:

- подолати вікові, особистісні і сімейні кризи;
- позбутися від образ, страхів і тривоги;
- наповнитись життєвою енергією;
- розкрити неусвідомлювані ресурси і можливості;
- підвищити самооцінку і усвідомити свою самоцінність.

Ведуча: Леся Барановська - психолог, кандидат педагогічних наук, член міжнародної асоціації проєктивних методик, гештальт-консультант, МАК

Зустрічі відбуваються в другу та четверту п'ятницю місяця з 18:00 по 20:30.

Максимальна кількість учасників - 10 осіб.

Реєстрація обов'язкова: за посиланням <https://forms.gle/GgNUOAHZuEMhKx447>

телефон гарячої лінії +48 786 674 005 (WhatsApp, Telegram)

електронна пошта psycholog@zustricz.pl

Адреса: Центр психологічної допомоги Fundacji Zustricz, ul. Królewska 2

Гра-тренінг «Щурячі перегони» (Cash Flow)

Ця тренінгова гра призначена для навчання основним принципам фінансової стратегії та принципам бухгалтерського обліку. В процесі отримуємо не лише користь а й чудові емоції!

ДЛЯ КОГО?

- підлітки 12-14 років
- підлітки 15-18 років

ЦІЛІ ЗАНЯТТЯ

- розвиток комунікативних навичок
- розвиток стратегічного мислення
- розвиток логічного мислення
- навчання розміщенню фінансових активів



**Magiczny
Kraków**

- навчитися використовувати кожен можливість
- навчання плануванню майбутнього та досягненню матеріальних цілей
- вивчення поняття «інвестування» (моделювання інвестицій у прибуткові галузі)
- навчитися створювати баланси та господарські звіти.

Кількість годин, передбачених на заняття - 5 годин. Одна перерва.

Кількість учасників гри 4-7 осіб.

Реєстрація обов'язкова: за посиланням <https://forms.gle/GgNUOAHZuEMhKx447>

телефон гарячої лінії +48 786 674 005 (WhatsApp, Telegram)

електронна пошта psycholog@zustricz.pl