



ROZWIŃ SKRZYDŁA

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W GRUPIE ROZWOJU OSOBISTEGO

Program przeznaczony jest dla kobiet z Dzielnicy Ochota doznających przemocy w rodzinie.

Naszym celem będzie pomoc w zatrzymaniu przemocy oraz dążenie do rozwoju osobistego i zmiany trudnej sytuacji życiowej.

Zadanie będzie realizowane metodami obejmującymi:

- ❖ wsparcie grupowe (8 weekendowych spotkań warsztatowych)
- ❖ wsparcie indywidualne pomiędzy spotkaniami grupowymi

Tematyka zajęć grupowych:

- ❖ przekraczanie trudnych emocji związanych z doświadczoną przemocą
 - ❖ tworzenie indywidualnego planu wychodzenia z przemocy
 - ❖ stawianie zdrowych granic w relacjach z innymi
- ❖ odbudowywanie poczucia własnej wartości i wspieranie dziecka
 - ❖ szukanie wzorców budowania relacji opartych na szacunku
 - ❖ poszukiwanie zasobów własnych

Warunkami uczestnictwa w zajęciach są:

- ❖ udział w spotkaniu indywidualnym z osobą prowadzącą zajęcia, kwalifikującą do grupy
- ❖ deklaracja udziału w 80% programu (spotkania warsztatowe i indywidualne od lipca do listopada 2013)

Udział w grupie jest bezpłatny

Miejsce: siedziba Niebieskiej Linii, ul. Korotyńskiego 13, Warszawa – Ochota

Zapisy pod numerem tel. 22 824-25-01

www.niebieskalinia.pl