

Program terapeutyczny
„Pomoc młodym osobom z niepełnosprawnością”

GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO

Dla osób z niepełnosprawnością somatyczną
w wieku 18-34



Podczas spotkań grupy:

- poznasz osoby w podobnej sytuacji życiowej
- będziemy otwarcie rozmawiać o swoich trudnościach, radościach, obawach, sukcesach, dzielić się doświadczeniami i wiedzą
- będziemy wspólnie szukać sposobów radzenia sobie z trudnościami, wspierać się, motywować
- będziesz miał/a okazję rozpoznawać i wyrażać swoje emocje w bezpiecznym otoczeniu
- wzmocnisz poczucie własnej wartości i zaufanie do siebie
- będziesz miał/a okazję przyjrzeć się swoim mocnym stronom i temu jak możesz z nich skorzystać
- dowiesz się jak możesz konstruktywnie radzić sobie z ograniczeniami, które niesie choroba

Będziemy poruszać również takie tematy jak:

- asertywność
- efektywna komunikacja
- sposoby radzenia sobie ze stresem
- stawianie sobie celów życiowych
- podejmowanie wyzwań

Gdzie: Towarzystwo Pomocy Młodzieży,
ul. Nowolipki 2, Warszawa

Kiedy: Poniedziałki 17.00 – 19.00

Czas trwania: 10 miesięcy

Prowadzące:

Monika Szeliga – pedagog, trenerka, psychoterapeutka. Absolwentka Instytutu Integralnej Psychoterapii Gestalt. Ma wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu grup rozwoju osobistego oraz terapii osób chorych, w sytuacji kryzysu.

Małgorzata Różycka – psycholożka, trenerka, certyfikowana psychoterapeutka tańcem i ruchem. Posiada doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnością somatyczną i sensoryczną. Prowadzi warsztaty i grupy rozwoju osobistego oraz terapię indywidualną i grupową.

Informacje i zapisy:

www.tpm.org.pl, tpm@tpm.org.pl, 22 887 88 05

Oferta nieodpłatna

Ilość miejsc ograniczona

W ramach programu „**Pomoc młodym osobom z niepełnosprawnością**” można skorzystać również z:

- indywidualnej pomocy psychologicznej
- warsztatów umiejętności społecznych i aktywizacji zawodowej
- konsultacji psychiatrycznych

Warunki skorzystania z oferty:

- wiek: 18-34 lata
- aktualne orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne (ZUS, orzeczenie o grupie inwalidzkiej)
- miejsce zamieszkania na terenie woj. mazowieckiego

25
TAT

**PROMOCJI ZDROWIA
PSYCHICZNEGO
MŁODZIEŻY**

TPM
Towarzystwo Pomocy Młodzieży



*Projekt współfinansowany ze
środków Państwowego
Funduszu Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych*

