

KNJIGOTERAPIJA - skupinsko branje zgodb za osebnostno rast in pogovor

(1. srečanje: 24. september 2018 ob 18.30)



Skupina je namenjena branju zgodb s terapevtsko vsebino za osebnostno rast. Glavni namen skupine je ovrednotenje pomena zgodbe s pomočjo terapevta, kjer udeleženci lahko izrazijo, kako se jih je zgodba dotaknila, kaj je v njih prebudila in kako lahko sporočilo zgodbe vključijo v vsakdanje življenje za izboljšanje odnosa do sebe in drugih.

Udeležence želimo preko zgodbe spodbuditi k drugačnemu, bolj zavednemu in pozitivnemu pogledu na sebe, druge in svet. Skupina omogoča posameznikom osebnostno rast, večji stik s samim seboj, krepitev pozornosti (čuječnost), reševanje notranjih čustvenih konfliktov in izboljšanje medosebnih, družinskih in partnerskih odnosov ter komunikacije z drugimi.

Udeležencem želimo omogočiti izkušnjo, da lahko spregovorijo o prebrani vsebini knjige. Pogosto knjigo le preberemo in nimamo možnosti z nekom deliti svoje občutke, kaj smo doživeli ob prebrani knjigi, kako se nas je dotaknila in kakšne spremembe je povzročila v nas. Preko pogovora je bralcu omogočeno, da razvija svoj odnos do prebranega in sporočilo zgodbe dejansko vključi v svoje življenje. Prednost branja in pogovora v skupini je, da si udeleženci delijo svoja spoznanja o prebranem in s tem širijo svoje lastno dožemanje. Ker je skupina vodena z moje strani, mag. zakonskih in družinskih študijev, je udeležencem zagotovljena strokovna podpora in spremljanje.

Skupina je odprtega tipa do zapolnitve mest, potem se zapre. Skupina je glede na namen preventivna skupina za izboljšanje kvalitete življenja s pomočjo skupnega branja in pogovora o knjigi.

PROSTOR: SIJ, Center za svetovalno-terapevtsko pomoč, Ulica Štefana Kovača 3, Beltinci

ZAČETEK: ponedeljek, 24. septembra 2018, ob 18.30

ZAKLJUČEK: ponedeljek, 17. decembra 2018

ŠTEVILO SREČANJ: 12 (ob ponedeljkih)

TRAJANJE POSAMEZNEGA SREČANJA: 90 minut

MAKSIMALNO ŠTEVILO UDELEŽENCEV: 12

CENA 12-ih srečanj: 96,00 evrov (možnost plačila na 3 obroke)

Skupino vodi: Majda Baligač, magistrica zakonskih in družinskih študijev

INFO in PRIJAVE: baligacmajda@gmail.com, info@sij-svetovanje.si, 051-453-301