

VZPOSTAVITE SVOJ

notranji mir in ponovno odkrite sebe

*Center za
psihoterapijo
Jaspis*

***Damijana Voglar**
za jesen/zimo
2014/15 razpisujeta*

*skupinska
psihoterapevtska
srečanja za
posameznike, pare,
mladostnike in družine.*

***PRVO
UVODNO
SREČANJE***

bo 9. 10. 2014 ob 18.00 uri

***IZVEDBA:**
Gledališka ulica 4, Celje*

KAKO NAJ OBVLADAM TEŽAVE IN POSKRIBIM ZASE?

Soočamo se z najrazličnejšimi težavami in stiskami. Dostikrat nas na stisko opozori tudi naše telo, ko začutimo tesnobo, stiskanje v prsih, lahko smo raztreseni, se težko ustrezno zberemo, pojavijo se glavoboli...

V današnjem svetu živeti in tudi kvalitetno preživeti, ni enostavno. Soočamo se z izzivi vsakdana, s težavami, ki jih prinaša vzgoja otrok, delo, življenjsko okolje...

S pomočjo psihoterapije je mogoče več izvedeti o sebi, svojem stilu spopadanja s težavami in ovirami, ki lahko močno omejujejo naše polno osebno uresničenje ter naše učinkovito in uspešno funkcioniranje. Seveda pa je tak način dela na sebi izjemno primeren tudi za ljudi, ki želijo izboljšati kvaliteto svojega življenja v smislu boljšega poznavanja sebe, dobrega kontakta z okoljem, preveriti in spoznati svoje potenciale in resurse.

Torej, spoznali boste načine in metode dela, izvedeli, kaj vse lahko dobite zase, za svojo lastno, vsakdanjo uporabo, pri tem pa ne boste izpostavljeni in boste sodelovali po svojem lastnem občutku in razpoloženju.

Cena: enega srečanja je 25€ na osebo. Izvedba terapevtske skupine bo 3X na mesec od 18.00 ure do 20.00 ure.

Za dodatne informacije in prijavo, pokličite na tel. št. 041/635-829.

Poskrbite zase, in se nam pridružite.

Vljudno vabljene!

Vsakodnevno se srečujemo z zahtevami sodobnega časa, počutimo se morda včasih šibke, ne čutimo svoje energije, notranje radosti. Takrat potrebujemo podporo, možnost, da pogledamo situacije iz drugačnih zornih kotov.