

Info pro rodiče

Gym

Začínáme

21. 2. 2024



- 10 pravidelných setkání, 120 minut
- Program je určen mladým ve věku 15 - 19 let
- Skupinu provází průvodci (psychologové)

Skupina je vhodná pro všechny mladé, kteří prochází nějakou změnou v jejich životě, která přirozeně přichází, ale může být pro dítě či mladého člověka náročná.

Mladým vytváříme bezpečný a otevřený prostor pro sdílení témat, které ve svém životě řeší. Zároveň pracujeme na jejich rozvoji, posilujeme jejich psychickou odolnost, sebevědomí a vybavujeme je „superschopnostmi“, aby tyto situace ve svém životě dobře zvládli.

Učíme je hledat zdroje, které jim pomáhají překonávat překážky a změnu vnímat i jako příležitost. Vědět z čeho čerpají, o co se můžou opřít a co jim pomáhá věci zvládnout, je může v jejich dalším životě hodně posílit.

Ukazujeme jim a společně trénujeme, že prožívat některé emoce je běžné a je důležité o nich mluvit, hledat způsoby, které nám mohou pomoci emoce zpracovávat.

Gym



Ze skupiny hodně vytěží i ti, co prožívají nějakou duševní nesnázi - a tím nemyslíme nesnázi výhradně diagnostikovanou, ale o situaci, ve které se sami být v nesnázi cítí a potřebují podporu.

Vytváříme místo pro sdílení myšlenek, přání, pocitů a zkušeností v přátelském, a bezpečném prostoru. Kromě prožitkového prvku na skupině je přínosné vnímat i to, že i někdo jiný může prožívat něco podobného, jako oni.

Naše společná setkání jsou provázána pestrými kreativními formami, cvičeními, diskuzemi a sdílením našich příběhů a zkušeností. Setkání vedou dva průvodci. Skupina je uzavřená.

Pokud váháte, jestli je skupina pro dítě vhodná, zavolejte nebo nám napište! Rádi to s vámi probereme. Před začátkem programu nás prosím kontaktujte.

Cena programu: 2 600 Kč/10 setkání

**Jak Dál? z.s. - Průvodce rodin na cestě změnou
Krapkova 4, Olomouc**



Gym

Začínáme
21. 2. 2024

Jaký by to bylo, kdyby šlo v životě všechno líp a snadno ?

Chceme ti takovou superschopnost pomoci najít, posílit tě a vytrénovat, aby tě jakýkoliv drama a cokoliv složitýho v životě nepřekvapilo. Protože i mozek a srdce jsou svaly, btw.

U nás v gymu se bavíme fakt otevřeně o všech věcech a změnách, který v životě přichází. Můžou to být i věci, o kterých se nemluví lehce a ještě složitěji se řeší... tomu my se totiž nevyhýbáme, právě proto jsme tady.

Potkáme se jednou tejdne ve středu a mrkneme se na to, co nejčastěji řeší ostatní... a že těch témat fakt je! Budeme rádi za tvůj názor, ale je v pohodě, když se něčeho prostě nezúčastníš a naskočíš do tempa, až to bude pro tebe ok. Tvůj mozek i tělo si občas mákne, ale určitě to za to stojí! Na Insta sice výsledek neuvidíš, ale ve svém životě to fakt poznáš! **#truestory**.

Chceme, aby od nás každé odcházel ready na drama, co ho venku, doma, vztazích, škole a v životě potká.

Máme pár pravidel, který je fakt nutný dodržovat:

Mluvíme spolu otevřeně a narovinu. Chceme, abyste se ty i ostatní cítili ok, takže platí jasná stopka, kterou můžeš vyhodit kdykoliv, když budeš potřebovat. Respektujeme odlišný názory a taky to, že co se řekne u nás, tam taky zůstane.

Hecneš to ?

Kdy? Ve středu 16:30- 18:30. Začínáme 21. 2. 2024, potkáme se 10x.

Kde? **Jak Dál? z.s.**, Krapkova 4, Olomouc

PM us. Řekneme ti víc.

