

PODPŮRNÁ SKUPINA PRO VYSOKOŠKOLÁKY



čky

LISTOPAD - ČERVEN 2026, ČTVRTKY OD 17:00 DO 18:30

MÁŠ POCIT, ŽE MÁŠ V HLAVĚ PŘETÍŽENO? CÍTIŠ SE NA DNĚ? AŤ UŽ KVŮLI STUDIJNÍM POVINNOSTEM, NEDOROZUMĚNÍM VE VZTAZÍCH ČI ÚZKOSTNÝM POCITŮM? NAŠE VERBÁLNÍ PSYCHOTERAPEUTICKÁ SKUPINA TI NABÍZÍ BEZPEČNÉ ÚTOČIŠTĚ. TVŮJ PŘÍBĚH MÁ SVÉ MÍSTO.

VE SKUPINĚ TĚ ČEKÁ

- **Pochopení a podpora** – neodsuzující prostor pro sdílení s lidmi, kteří procházejí podobnými obtížemi.
- **Nalezení vnitřních zdrojů** – díky skupinové dynamice uvidíš své potíže z různých úhlů, objevíš nové strategie řešení, posílíš své silné stránky.
- **Zlepšení vztahových dovedností** – procvičíš si komunikaci, naslouchání a empatii.
- **Redukce stresu** – pravidelné setkávání ve skupině ti pomůže uvolnit nahromaděné napětí.
- **Účast zdarma** – je hrazena ze zdravot. pojištění.

SKUPINA JE PRO TEBE VHODNÁ, POKUD CHODÍŠ NA VŠ A TRÁPÍ TĚ NĚKTERÉ TYTO POTÍŽE:

- Studijní, vztahové nebo spánkové problémy, nízké sebevědomí, poruchy soustředění, stres, úzkosti (včetně panických atak, psychosomatických projevů), depresivní stavy.
- Zkrátka, pokud se potýkáš s psychickými obtížemi ovlivňujícími tvůj každodenní život, přijdi si o tom s námi pohovořit na vstupní rozhovor.

SKUPINOU TĚ PŘEVEDOU

- Psychoterapeutka MUDr. Tereza Frýdlová,
- Psychoterapeutka Mgr. Veronika Pramuková.



PSYCHOTERAPIE FOKUS PRAHA

NAŠE PÉČE JE HRAZENÁ Z VEŘEJNÉHO POJIŠTĚNÍ A GRANTŮ
MEZIŠKOLSKÁ II20/2, PRAHA 6 - BŘEVNOV, 169 00

V PŘÍPADĚ ZÁJMU O VSTUP DO SKUPINY KONTAKTUJTE NAŠÍ RECEPCI:

☎ 777 800 387 NEBO ✉ RECEPCE.BREVNNOV@FOKUS-PRAHA.CZ



FOKUS-PRAHA.CZ