DBT SKUPINA

KONTINUÁLNÍ EDUKAČNÍ SKUPINA DIALEKTICKÉ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

FOKUS PRAHA

JE DBT SKUPINA PRO VÁS?

Skupina je vhodná pro dospělé zájemce, kteří se točí v kruhu intenzivních emocí (např. vztek, úzkost, stud apod.), které často rozhodují za ně a komplikují jim život i vztah s druhými lidmi.

S ČÍM SKUPINA POMŮŽE?

Skupina vám pomůže si osvojit konkrétní, natrénované postupy, jak zvládnout intenzivní emoce dřív, než přerostou v krizi. Naučíte se pracovat s tím, co se ve vás emočně děje. Osvojíte si dovednosti asertivní komunikace i schopnost vydržet bolestivé zahlcující emoce, aniž by vyeskalovaly impulzivním chováním.

CÍLEM DBT JE VYBUDOVAT SI ŽIVOT, KTERÝ STOJÍ ZA TO ŽÍT.

INDIKACE

DBT může být vhodná, pokud zažíváte:

- Intenzivní emoce, nad kterými ztrácíte kontrolu
- Silné výkyvy nálad
- Sebepoškozování nebo myšlenky na něj jako způsob úlevy
- Pocit vnitřní prázdnoty nebo nejistoty, kým vlastně jsem
- Komplikované vztahy, které selhávají podle stejného vzorce
- Impulzivní jednání, kterého pak litujete

4 MODULY DBT

Program se opírá o čtyři hlavní oblasti dovedností

VŠÍMAVOST
(mindfulness)

REGULACE EMOCÍ

DOVEDNOSTI ZVLÁDÁNÍ TÍSNĚ / KRIZE

EFEKTIVITA V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH

FREKVENCE SETKÁVÁNÍ

2x týdně (PO, ST)
2x 90 min (16.00 -17.30)
2x 3 měsíce

Program tvoří dva navazující tříměsíční cykly nácviků dovedností. Každý klient ideálně absolvuje 24 týdnů/48 setkání.

SETKÁNÍ A
TEORIE & NÁCVIK

Vysvětlení, ukázka příkladů a společný nácvik nové dovednosti.

SETKÁNÍ B
PRAXE & REVIZE

Sdílení zkušeností s použitím dovednosti v praxi a její procvičení.

PSYCHOTERAPIE FOKUS PRAHA
Naše péče je hrazená z veřejného pojištění a grantů
Meziškolská 1120/2, Praha 6 - Břevnov, 169 00

Pro přihlášení do skupiny a více informací navštivte náš web:
FOKUS-PRAHA.CZ/DBTSKUPINABREVNOV

„ABY EMOCE PRACOVALY PRO VÁS, NE PROTI VÁM.“