

2023

PSIHOTERAPEVTSKA SKUPINA

INTEGRATIVNO-RELACIJSKA PSIHOTERAPIJA



LJUBLJANA, NOVEMBER 2023



TERAPEVTSKA SKUPINA - PRIČETEK NOVEMBER 2023

Psihoterapevtska skupina je namenjena udeležencem, ki si želijo spoznavanja samih sebe, nezavednih procesov, svojih sposobnosti in potencialov. Omogoča ozaveščanje osebne življenjske zgodbe ter medosebnih izzivov. Skupinsko psihoterapevtsko delo temelji na sodobnih in praktično uporabnih znanjih s področja **integrativno-relacijske in eksistencialne psihoterapije, svetovalnega dela in coachinga**. Skupina omogoča medgeneracijsko učenje, globinsko predelavo nezavednih čustvenih vzorcev, osebni razvoj in pridobivanje veščin za vsakdanje življenje ter osebno spremembo.

Udeleženke in udeleženci bodo skozi skupinsko delo razvili poglobljeno samozavedanje, prepoznavanje lastnih **nezavednih vzorcev vedenja in mišljenja (ozaveščanje vrednot in prepričanj) ter osebnih potencialov**. Osrednji poudarek je na skupinskem delu, terapevtskih in svetovalnih tehnikah ter bogatih izkušnjah celotne skupine. Vodja skupine bo udeležencem omogočil **zaupen, varen in odprt prostor** za osebno raziskovanje, preizkušanje novih modelov vedenja in čutenja. Poseben poudarek skupinskega dela je na **transformativni izkušnji** posameznika oz. posameznice v okviru skupine.

POGOSTE TEME V SKUPINI:

- Kvalitetnejši medosebni odnosi (dom in služba)
- Zmanjšanje tesnobe in učinkovito upravljanje s časom
- Ozaveščanje nezavednih čustvenih in miselnih vzorcev
- Prepoznavanje notranjih ovir in omejujočih prepričanj
- Relacijska travma in predelava nezavednih vsebin v varni skupini
- Postavljanje in doseganje osebnih ali poslovnih ciljev
- Razvoj poglobljenega utelešenega zavedanja: *tukaj in sedaj*
- Uporaba čuječnosti in tehnik samo-raziskovanja ter telesnega sproščanja
- Ontološka in eksistencialna raven: *kdo sem ali želim biti*

NAČIN DELA PREDAVATELJA IN VODJE PROGRAMA

Pred pričetkom skupinskega dela bo vodja skupine opravil uvodni intervju z udeležencem oz. udeleženko skupine. V okviru uvodnega intervjuja se dorečejo potrebe, želje in cilje udeleženca. Skupina se bo srečevala enkrat tedensko po 2 šolski uri. Skupina bo v prvih

Dr. Dražen A. Šumiga, integrativno-relacijska psihoterapija, svetovanje in coaching

E-mail: drazen.sumiga@gmail.com

dveh tednih odprta za nove člane in članice, potem pa se skupina zapre. V primeru spremenjene epidemološke slike v Sloveniji, bo program delno ali v celoti izveden preko spletne platforme.

Predavatelj in vodja skupine uporablja sledeče **metode dela**:

- Individualno in skupinsko delo ter delo v dvojicah
- Igranje vlog in individualno delo
- Sodobni svetovalni modeli in psihoterapevtske tehnike
- Refleksija in imaginacija.
- Čuječnost in vaje sproščanja.

VODJA PROGRAMA

Dr. Dražen A. Šumiga, integrativno-relacijski psihoterapevt (*Inštitut za integrativno psihoterapijo Ljubljana, European Association for Integrative Psychotherapy*). Izobraževanje iz Eksistencialne psihoterapije (*New School of Counselling and Psychotherapy, Velika Britanija*), mediator (Inštitut Concordia). Vodja skupine ima več kot 15 let izkušenj na področju izobraževanja, timskega dela, psihoterapije in svetovanja ter coachinga (Mednarodni akreditirani program, ICF). Predavatelj na *Fakulteti za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani*. Opravljeno podoktorsko raziskovalno delo na *Erich Fromm inštitutu v Tübingenu (Nemčija)*. Izvaja individualno, skupinsko in partnersko psihoterapijo.

PRIJAVA IN INFORMACIJE:

Skupina se bo srečevala tedensko, v Ljubljani. Število udeležencev je zaradi kvalitetnega in poglobljenega dela omejeno na največ **8**. Cena enega srečanja je 45 evrov oz. 180 evrov mesečno. Udeleženci za potrebe nadaljnjega izobraževanja iz področja psihoterapije prejmejo potrdilo o opravljenih urah integrativno-relacijske skupinske psihoterapije. Program traja 3 mesece. V kolikor skupina izrazi potrebo po nadaljevanju, se program lahko podaljša.

Za prijavo in natančne informacije o novi terapevtski skupini, ki bo pričela z delom **16. 11. 2023**, prosim pišite na spodnji **e-mail naslov**. Lahko me tudi kontaktirate po telefonu.

Dr. Dražen A. Šumiga, psihoterapevt,
E-mail: drazen.sumiga@gmail.com
Telefon: 031 211 403

Dr. Dražen A. Šumiga, integrativno-relacijska psihoterapija, svetovanje in coaching

E-mail: drazen.sumiga@gmail.com