

2024

PSIHOTERAPEVTSKA SKUPINA

INTEGRATIVNO-RELACIJSKA PSIHOTERAPIJA



LJUBLJANA, NOVEMBER 2024



TERAPEVTSKA SKUPINA - PRIČETEK NOVEMBER 2024

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 kratek **online uvodni intervju** z udeležencem oz. udeleženko skupine. V okviru uvodnega intervjuja se dorečejo potrebe, želje in cilje udeleženca skupine. Skupina bo v prvih dveh tednih odprta za nove člane in članice, potem se skupina za zunanje člane zapre.

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

E-mail: drazen.sumiga@gmail.com

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 v Ljubljani tedensko, po dve šolski uri. Celoten program traja štiri mesece. Število udeležencev je zaradi kvalitetnega in poglobljenega dela omejeno na največ **8**. Mesečna šolnina za skupinsko psihoterapijo je 190 evrov. Dva tedna po prvem srečanju je še mogoče vstopiti v terapevtsko skupino, potem se skupina za zunanje udeležence zapre.

Udeleženci za potrebe nadaljnega izobraževanja iz področja psihoterapije prejmejo potrdilo o opravljenih urah integrativno-relacijske skupinske psihoterapije. V kolikor skupina izrazi potrebo po nadaljevanju skupinske terapije, se program lahko podaljša.

Za prijavo in natančne informacije o novi terapevtski skupini, ki bo pričela z delom **7. 11. 2024**, prosim izpolnite priloženo prijavnico in jo pošljite 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