2026

PSIHOTERAPEVTSKA SKUPINA

INTEGRATIVNO-RELACIJSKA PSIHOTERAPIJA



LJUBLJANA, DECEMBER 2026

TERAPEVTSKA SKUPINA
DECEMBER 2026

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 osebnostno 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 življenjskih 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. V skupini velja načelo zaupnosti in medsebojnega spoštovanja.

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

- Individualno in skupinsko delo ter delo v dvojicah
- Igranje vlog in individualno delo
- Sodobni svetovalni modeli
- Praktične psihoterapevtske tehnike in teoretski modeli
- Refleksija in imaginacija
- Čuječnost
- 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. Prvo srečanje je predvideno **7**. **12. 2026** ob **18.** uri. Celoten program traja štiri mesece. Število udeležencev je zaradi kvalitetnega in poglobljenega dela omejeno na največ **8**. Mesečna šolnina za skupinsko psihoterapijo je 220 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 **7.12. 2026**, 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

