



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

25 lutego 2016r.- spotkanie w ramach grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie

Przypominamy o spotkaniach utworzonej grupy wsparcia dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie. Spotkania odbywają się **w każdy ostatni czwartek miesiąca o godzinie 15:30** w sali **204** budynku Starostwa Powiatowego w Limanowej (ul. Józefa Marka 9, Limanowa).

Udział w grupie wsparcia:

- zapewni Ci poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i zrozumienia,
- pozwoli na wzbudzenie w sobie motywacji do podjęcia działań prowadzących do rozwiązania problemu,
- zaspokoi potrzebę przynależności poprzez nawiązanie relacji w grupie,
- umożliwi dzielenie się doświadczeniem i wzajemną pomoc w przezwyciężaniu trudności,
- umożliwi zdobycie wiedzy na temat zjawiska przemocy i jego mechanizmów,
- pozwoli na redukcję napięcia poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem oraz negatywnymi emocjami,
- pozwoli na naukę zachowań asertywnych i komunikowania swoich potrzeb.

Do grupy można dołączyć w każdym momencie jej trwania.

Zadzwoń pod numer (18) 3337 912 i zdobądź więcej informacji o działaniu grupy wsparcia.

Serdecznie zapraszamy!