



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# 22 lutego 2017r.-spotkanie grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej zaprasza na drugie w tym roku spotkanie grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie, które odbędzie się w dniu 22 lutego 2017r. o godzinie 15:30 w sali konferencyjnej 204 budynku B Starostwa Powiatowego w Limanowej.

Zachęcamy osoby doświadczające przemocy domowej lub będące jej świadkami do udziału w grupie wsparcia. Uczestnictwo w spotkaniu:

- zapewni 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 i naukę sposobów radzenia sobie ze stresem oraz negatywnymi emocjami,
- pozwoli na naukę zachowań asertywnych i komunikowania swoich potrzeb.

Uczestnikom grupy przypominamy o zbliżającym się terminie spotkania.

Nowe osoby, które chciałyby dołączyć do grupy wsparcia zachęcamy do udziału w spotkaniu. Niech udział w nim będzie pierwszym krokiem w dążeniu do zmiany swojego życia i poprawy funkcjonowania.

Grupa wsparcia jest otwarta, co oznacza, iż w każdej chwili można dołączyć do grupy.

### **Serdecznie zapraszamy!**

Więcej informacji o prowadzonej działalności można zdobyć dzwoniąc pod numer **(18) 3337 912**. Informacji udziela Pani **Małgorzata Frączek**.