



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# 30 sierpnia 2017r.- spotkanie grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie

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

Uczestnikom grupy przypominamy o zbliżającym się terminie spotkania.

Zachęcamy osoby doświadczające przemocy, będące jej świadkami do udziału w grupie wsparcia.

Udział w spotkaniu zapewni:

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

Osoby, które chciałyby dołączyć do grupy wsparcia zachęcamy do udziału w spotkaniu, a także do zmiany swojego życia i poprawy funkcjonowania.

Grupa wsparcia ma charakter otwarty. Oznacza to, iż w każdej chwili można do niej dołączyć.

**Serdecznie zapraszamy!**

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