



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# 26 czerwca 2018r.- spotkanie grupy wsparcia dla osób doświadczających przemocy

Zachęcamy do udziału w grupie wsparcia. Uczestnicząc w spotkaniach grupy można otrzymać wsparcie psychologiczne i pozyskać niezbędne informacje o możliwych formach pomocy adresowanej do osób doświadczających przemocy lub będących jej świadkiem.

Spotkanie grupy wsparcia odbędzie się w dniu 26 czerwca 2018r. o godzinie 15:30 w sali konferencyjnej 204 budynku B Starostwa Powiatowego w Limanowej. Uczestnikom grupy przypominamy o zbliżającym się terminie spotkania.

Grupa wsparcia ma charakter otwarty. Można do niej dołączyć w każdej chwili.

Uczestnictwo w spotkaniu zapewnia:

- 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.

Serdecznie zapraszamy!

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