



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# 25 marca 2019 r. - grupa wsparcia dla rodziców zastępczych

Zapraszamy rodziców zastępczych z terenu Powiatu Limanowskiego na spotkanie grupy wsparcia, które odbędzie się w **poniedziałek 25 marca 2019 r. w godzinach 16:00-18:00** w siedzibie Zespołu ds. Rodzinnej Pieczy Zastępczej na ul. Matki Boskiej Bolesnej 16 w Limanowej.

Udział w spotkaniach jest dobrowolny. Zachęcamy do uczestnictwa oraz wspólnej wymiany doświadczeń związanych z pełnieniem funkcji rodzica zastępczego. Spotkania grupy wsparcia stanowią możliwość zbudowania forum wzajemnej wymiany doświadczeń oraz otrzymania wsparcia w grupie osób pełniących taką samą funkcję - tworzących rodziny zastępcze.

Przewidywane korzyści z uczestnictwa w grupie wsparcia:

- uzyskiwanie i dawanie wsparcia w pełnieniu funkcji rodziny zastępczej,
- doskonalenie umiejętności wychowawczych,
- doskonalenie umiejętności radzenia sobie z emocjami,
- doskonalenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach napięcia (stresu),
- inicjowanie i wzmacnianie pozytywnych zmian w systemie rodzinnym,
- pogłębienie wglądu w siebie (wzrost świadomości przeżywanych emocji, swoich przekonań, pragnień, potrzeb, wartości, celów, a także rozpoznanie własnych zasobów i rozumienie ograniczeń),
- przeznaczenie czasu dla siebie jako rodzica zastępczego,
- zapobieganie wyczerpaniu, wypaleniu.

Szczegółowe informacje na temat udziału w grupie wsparcia i jej działalności można uzyskać dzwoniąc pod numerem telefonu: **(18) 44-99-757**.

Serdecznie zapraszamy!