

# ÉN-ERŐ-FORRÁS CSOPORT

INTENZÍV TERÁPIÁS ALKALMAK GYULLADÁSOS BÉLBETEGSÉGGEL (IBD) ÉLŐ FELNŐTTEK SZÁMÁRA

Azt tapasztalja, hogy a mindennapokban nehézségekbe ütközik betegsége miatt?

Szeretné jobban megismerni önmagát, működésmódjait?

Örülne, ha jobban tudná kezelni a stresszes helyzeteket?

Fontosnak tartja szociális, együttműködési készségei fejlesztését?

Személyes foglalkozásainkon a résztvevők különböző technikákkal fejlődhetnek ezeken a területeken.

A csoporttagoknak nyitottságra és fejlődési vágyra van szükségük, technikai előképzettségre nem.

## HOGYAN?

Az intenzív terápiás alkalmak foglalkozásai:

- 6–8 fős csoportban zajlanak,
- pszichológus, művészetterapeuta, meseterapeuta, relaxációs gyakorlatvezető kísérésével

Az alábbi fejlődési területekre fókuszálva:

- önismeret, kreativitás gyarapítása
- stresszkezelés stratégiák bővülése
- tapasztalatszerzés az együttműködés előnyeiről
- belső erőforrások megerősítése
- tapasztalatcsere

## HOL?

Benczúrfalván a Benczúr Gyula rajziskolában egy csodálatos, csendes, békés környezetben, ami segít kiszakadni a mindennapok mókuskerekéből

## MIKOR?

2021 őszén 3x3 napos alkalom • 3 nap, 2 éjszaka • napi 2x3 órás foglalkozások

- Erőforrásaink a múltból: 2021. október 1–3.
- Erőforrásaink a jelenben: 2021. október 29–31.
- Erőforrásaink a jövőre: 2021. november 12–14.

A terápiás alkalmaknak egymásra épülő tematikája van, így ideális, ha a jelentkezők mindegyik hétvégén részt tudnak venni, de lehetőség van egy-egy blokkra jelentkezni. **A jelentkezéseket 2021. szeptember 17-ig várjuk az első alkalomra.**

A jelentkezőkkel személyes beszélgetésben egyeztetjük az egyéni igényeket és elképzeléseket, ennek időpontját válaszevélben pontosítjuk.

## Részvételi díj:

az MCCBE és a Belklinikákért Alapítvány támogatásával 70.000 Ft helyett 25.000 Ft/fő/alkalom (magába foglalja a szállás, ellátás és a terápiás foglalkozások árát)

A foglalkozásokat a következő szakemberek vezetik:

**Frankó-Mazács Zsoa** művészetterapeuta, meseterapeuta

**Molnár Berta Eleonóra** pszichológus, művészetterapeuta

**Fekete Réka** pszichológus, relaxációs gyakorlatvezető

Jelentkezési lap az alábbi linken érhető el:

<https://forms.gle/MNR6Zw7sajLHesd86>

E-mail cím: [benczurgyula.rajziskola@gmail.com](mailto:benczurgyula.rajziskola@gmail.com)

Ha további kérdései lennének, keressen bennünket a fenti elérhetőségen.

## Felkeltettük érdeklődését?

- **JELENTKEZZEN!** •

“Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.”

Weöres Sándor



“BELKLINIKÁÉRT” ALAPÍTVÁNY • SE

