

Spotkania grup terapeutycznych

Zapraszamy na spotkania grupy terapeutycznej, grupy wsparcia oraz grupy edukacyjno – wspierającej.

Grupa Terapeutyczna

Termin najbliższego spotkania: 09.03.2021r. w godzinach 15.00 – 18.00.

Planowany termin kolejnego spotkania: 23.03.2021r.

Miejsce spotkania: siedziba Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płocku przy ul. Zgliczyńskiego 4 – pokój nr 31 (parter).

Prowadząca spotkanie: psycholog – Pani Beata Nowakowska – Kreft.

Tematyka spotkań:

- asertywność – kiedy powiedzieć TAK
- podejmowanie decyzji – poznawanie labiryntu procesu podejmowania decyzji
- nasze uczucia
- komunikacja z innymi ludźmi

Podczas spotkań zaopiekujemy się sobą nawzajem, czyli nauczymy, co robić ze stresem, jak wykorzystać sytuacje trudne, aby się wzmocnić i jak dbać o poczucie własnej wartości.

Szczegółowych informacji udziela: Pani Iwona Szkopek – pod numerem telefonu: 24/ 364 02 48.

Grupa Wsparcia dla Kobiet

Terminy spotkań: każdy poniedziałek w godzinach 15.20 – 17.20

Miejsce spotkania: siedziba Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płocku przy ul. Zgliczyńskiego 4 – pokój nr 31 (parter).

Osoba prowadząca spotkania: Pani Magdalena Tomaszewska

Tematyka spotkań:

- jak reagować na przemoc
- jak odnaleźć w sobie siłę do walki
- jak odzyskać kontrolę nad własnym życiem
- jak przezwyciężyć w sobie poczucie winy i wstydu
- jak zwiększyć świadomość praw osobistych

Podczas spotkań zaopiekujemy się sobą nawzajem, czyli wymienimy się osobistymi doświadczeniami, przekażemy sobie poczucie akceptacji, przynależności oraz bezpieczeństwa.

Szczegółowe informacje: 24/364 02 50 lub 24/364 02 48

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Płocku

Grupa Edukacyjno - Wspierająca

Terminy spotkań: pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca w godzinach 15.35 – 17.35

Miejsce spotkania: siedziba Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płocku przy ul. Zgliczyńskiego 4 – pokój nr 31 (parter).

Szczegółowe informacje: 24/364 02 50 lub 24/364 02 48

Grupa Terapeutyczna

Terminy spotkań: drugi i czwarty poniedziałek miesiąca w godzinach 15.00 – 18.00

Miejsce spotkania: siedziba Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płocku przy ul. Zgliczyńskiego 4 – pokój nr 31 (parter).

Szczegółowe informacje: 24/364 02 50 lub 24/364 02 48