



## **Program Grupy motywacyjno - edukacyjnej:**

Każde spotkanie oprócz pierwszego zaczynać się będzie krótką „rundką” informacji o tym jak minął tydzień, jak radzicie sobie z utrzymaniem abstynencji. Edukacja odbywać się będzie poprzez analizę i opracowanie tematów będących wypadkową tematyki zgłoszonej przez uczestników zajęć i tematów, które przygotowali prowadzący i uznali je za ważne. Praca nad nimi będzie odbywała się w podgrupach zmieniających się tak aby wszyscy uczestnicy poznali się coraz bliżej. Każda grupa kończyć się będzie podsumowaniem zajęć przez uczestników i krótką wymianą informacji jak kończycie grupę.

0. Pierwsze zajęcia mają charakter integracyjny oraz wyjaśniający istotę i charakter grupy motywacyjno edukacyjnej. Celem nadrzędnym tego spotkania jest uzyskanie przez uczestników poczucia bezpieczeństwa oraz ustalenie zasad panujących przez cały czas trwania grupy.
1. Dlaczego osoby uzależnione nie chcą się leczyć – fakty i mity na temat uzależnień
2. Co to jest uzależnienie, przyczyny uzależnień i cechy osób uzależnionych
3. Wpływ uzależnienia na sfery życia
4. Motywacja, plusy i minusy uzależnienia
5. Co to jest psychoterapia uzależnień
6. Mechanizmy uzależnień
7. Emocje i uczucia
8. Agresja i złość, bezsilność i bezradność – jak sobie z nimi radzić
9. Podstawy komunikacji
10. Jak radzić sobie z ciśnieniem i głodem, plusy i minusy trzeźwości

Autorką programu jest **Aleksandra Bieniasz – Wiszniewska**, certyfikowany psychoterapeuta uzależnień i coach.

Szczegółowe informacje znajdują się na [www.lustrumyślu.pl](http://www.lustrumyślu.pl) oraz <https://www.facebook.com/lustrumyślu/>

Zapraszam do kontaktu mailowo [gabinet@lustroumyslu.pl](mailto:gabinet@lustroumyslu.pl) lub telefonicznie  
+48 731 161 202