

#terapiedegrup

START
DOING

YOU
CAN

GRUP

de
psihoterapie
prin
psihodramă

pentru
adolescenți
(13-18 ani)

NOT A RACE

LIFE

LIVE

YOU'LL GET
THERE

@psihe.ro

**Un spațiu sigur în care să te exprimi, să te
descoperi și să te conectezi cu ceilalți**

Adolescența este o perioadă plină de schimbări,
întrebări și emoții intense. Dacă simți că ai
nevoie de înțelegere, sprijin și un loc în care să fii tu
însuși, acest grup este pentru tine.

Ce este psihodrama?

Psihodrama este o metodă de psihoterapie care
folosește jocul de rol, acțiunea și exprimarea
creativă pentru a explora emoții, relații și situații de
viață. Într-un cadru de grup, această formă
de terapie sprijină dezvoltarea personală și
emoțională prin interacțiune, reflecție și susținere
reciprocă.

Ce oferă acest grup:

- ✓ Un spațiu de exprimare autentică și siguranță emoțională;
- ✓ Modalități sănătoase de a gestiona emoțiile puternice;
- ✓ Îmbunătățirea relațiilor și a comunicării;
- ✓ Exersarea încrederii în sine și stabilirea de limite clare;
- ✓ Conectarea cu alți adolescenți care trec prin experiențe similare;
- ✓ Explorarea rolurilor importante din viață: adolescent, prieten, elev, copil, sine.

„E ok să nu fii ok. Și e curajos să cauți sprijin.”

Aici nu trebuie să fii perfect, trebuie doar să fii tu.

Locație:

Cabinet Individual de Psihologie Gabriela Cunțan
Str. Tutunari, nr. 1, bl. Liberty Residence, ap. 4, Sector 5,
București

Program:

Ziua și ora vor fi stabilite în funcție de disponibilitatea
participanților

(înscrierea se face în prealabil)

Facilitator:

Gabriela Cunțan

Psiholog clinician și psihoterapeut autonom
Membru al Colegiului Psihologilor din România
Membru al Asociației de Psihodramă Clasică

Înscrieri și informații:

0761 439 510

gabrielakuntan@gmail.com

www.psihe.ro