

#terapiedegrup

**GRUP**  
de psihoterapie  
prin  
psihodramă

share  
with  
people  
you  
know



@psihe.ro

## Te invit în grupul de psihoterapie prin psihodramă - un spațiu de vindecare, conexiune și transformare personală

Încă din copilărie, viața noastră se desfășoară în grupuri - în familie, la școală, în cercuri sociale sau la locul de muncă. Grupurile ne influențează profund dezvoltarea emoțională, relațională și identitară.

Psihodrama este o metodă experiențială care folosește acțiunea și jocul de rol pentru a explora conflicte interioare, dinamici relaționale și scenarii de viață. În cadrul terapiei de grup, această metodă oferă un spațiu sigur pentru exprimare autentică, conexiune profundă și sprijin reciproc.

## Ce îți oferă participarea la acest grup:

Un cadru terapeutic bazat pe conexiune emoțională,  
susținere și încredere;

Posibilitatea de a construi relații sănătoase și autentice;

Modalități sănătoase de a gestiona emoțiile dificile și  
stresul;

Exersarea unor tehnici eficiente de comunicare și  
stabilire de limite personale;

Un context de explorare a tiparelor de gândire și  
comportament;

Șansa de a renunța la convingeri negative și la nevoia  
rigidă de control.

Terapia de grup este o formă de tratament eficientă,  
accesibilă și profundă, care activează resursele  
interioare și susține vindecarea prin apartenență,  
empatie și reflecție comună.

**Dacă simți că ai nevoie de sprijin,  
apartenență și ghidare, acest grup este  
pentru tine.**

## 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](mailto:gabrielakuntan@gmail.com)**

**[www.psihe.ro](http://www.psihe.ro)**