

# Podpůrná skupina v Jihlavě



## Termíny setkání

(rok 2014):

24. března

31. března

7. dubna

14. dubna

28. dubna

5. května

12. května

19. května

Osm setkání tvoří celek, a proto je nutné přihlásit se k absolvování všech setkání.

- Pro ženy na rodičovské dovolené,
- ženy s malými dětmi,
- ženy v předdůchodovém věku,
- **všechny, které mají potíže s nalezením práce nebo si potřebují ujasnit, jak skloubit práci a rodinu.**

V rámci podpůrné skupiny se bude potkávat **cca 10 žen**. Během **8 setkání** se pod vedením zkušených lektorek budete moci podívat, kde se ve svém životě momentálně nacházíte a kam se chcete ve svém profesním nebo osobním životě ubírat dál, co potřebujete učinit. Zmapujete své silné stránky a svůj potenciál, podíváte se, jak můžete v budoucnu zúročit své dosavadní životní zkušenosti.

**Místo setkání:** Centrum pro rodinu a sociální péči Vysočina, Chlumova 3, Jihlava

**Čas:** Vždy od 9:30 do 11:30 (hlídání dětí v místě zajištěno!)

**Přihlašování:** Ing. Soňa Krátká, regionální koordinátorka pro Jihlavu,  
e-mail: [sona.kratka@volny.cz](mailto:sona.kratka@volny.cz), tel.: 734 694 501.

Více informací o projektu: [www.kr-vysocina.cz/rodinny\\_portal](http://www.kr-vysocina.cz/rodinny_portal)

## Co to jsou podpůrné skupiny a jak fungují?

Podpůrné skupiny pracují na principu vzájemného otevřeného sdílení zkušeností s cílem získat a zároveň dát podporu pro to, co momentálně prožívám nebo pro to, co bych chtěla udělat, ale nemám např. dost odvahy. Podporou vám budeme my lektorky, ale také především ostatní účastnice.

Setkání budou vedena velmi nedirektivně s důrazem na individuální zkušenost a potřeby každé účastnice s cílem vytvořit prostor, kde se mohou ženy potkávat, sdílet své zkušenosti, zvyšovat své uvědomění o tom, kým doopravdy jsou a co potřebují. To přispívá ke zvýšení jejich sebevědomí a spokojenosti.

Během setkání bude našim cílem se navzájem blíže seznámit, vytvořit atmosféru důvěry, ve které bude prostor hovořit o věcech, které jsou pro vás důležité. V práci jednak využíváme metodu „vyprávění vlastního příběhu“, která je postavená na předpokladu, že pokud je člověk ve svém životě nespokojený či „zaseknutý“ pomáhá vyprávění vlastního příběhu pro lepší zakotvení se v realitě. Dále budeme využívat techniky, jejichž cílem je především ujasnit si, co dále ve svém životě potřebujete a jaké konkrétní kroky je pro to nutné či vhodné učinit. Výsledkem kromě toho, že se můžete cítit lépe, bude i plán vašich dalších konkrétních kroků. Pracujeme pomocí imaginací, výtvarného materiálu, rozhovoru apod.

Cílem není vás rozebrat či rozložit, ale naopak najít to podpůrné, co máte pro sebe k dispozici pro uskutečnění vašich cílů.

## Kdo podpůrné skupiny povede?

**Bc. Kristina Špryňarová Gotteltová** – sociální pedagožka a gestalt koučka, lektorka zážitkových a seberozvojových seminářů. „Ve své práci vycházím zejména z předpokladu, že každá lidská bytost v sobě má předpoklady a potenciál k růstu, a že každá z nás je sama největší expertkou na svůj život a nejlépe ví, co potřebuje. To, co nám někdy může chybět, je čas zastavit se a podívat se, kde se zrovna nacházíme, co cítíme a potřebujeme a jaký je další krok, který potřebujeme a přejeme si učinit. A právě v tomto se snažím společně s Petrou v rámci našich skupin a workshopů ženám pomáhat.“



**Mgr. Petra Prest** – psycholožka, terapeutka, lektorka, pracuje v Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, má soukromou terapeutickou praxi ([www.psychoterapeutka-praha.cz](http://www.psychoterapeutka-praha.cz)). „Ve své práci stavím především na tom, že aby se člověk mohl posunout dál, je nutné se zastavit a podívat se na to, jak mi právě teď je, jak se cítím a co potřebuji. Pracuji především s pozitivním a tvořivým potenciálem, který každý člověk má.“



## Účastnice minulého běhu podpůrných skupin řekly:

*„Podpůrná skupina mi pomohla v osobnostním posunu, ve zvýšení sebedůvěry a autentičnosti.“*

*„Podpůrná skupina mi pomohla v ujasnění priorit a v posílení schopnosti využít svého potenciálu.“*

*„Uvědomila jsem si, že mám co nabídnout na trhu práce.“*

*„Na podpůrné skupině se mi líbil přístup a připravenost lektorek, odborné vedení, bezpečí a důvěra, která na setkáních panovala.“*