

Zenám na rozcestí pomáhá projekt od kraje

Podpůrná skupina pomáhá ženám získat potřebnou životní rovnováhu a sebevědomí. Dvanáct účastnic čeká celkem osm setkání



POZORNĚ NASLOUČALY. Dvanáct účastnic Podpůrné skupiny se v pondělí poprvé setkaly a bavily se o tom, jak dát směr svému životu. „Potěšil mě pozitivní přístup účastnic, jejich otevřenost a vstřícnost podělit se o životní příběh. Přínosnou vidím i rozmanitost rozložení skupiny. Potkávají se tu mladé maminky se zkušenějšími ženami,“ sdělila první dojmy psycholožka a lektorka Petra Prest. Foto: archiv projektu (2x)

Jihlava – V pondělí se poprvé sešlo dvanáct žen na Podpůrné skupině v Jihlavě. Během osmi setkání se pod vedením zkušených lektorek budou účastnice zaměřovat na své životní momentálně nacházejí a kam se chtějí ve svém profesním nebo osobním životě ubírat dál, co potřebují učinit.

Zmapují si své silné stránky a svůj potenciál, uvědomí si, jak mohou v budoucnu zúročit své dosavadní životní zkušenosti. Ženy v různé životní situaci se budou setkávat v příjemných prostorách Centra pro rodinu, jednoho z

partnerů projektu. Maminky pečující o předškolní děti mohou využít po dobu skupinového setkání hlídání v nedalekém Rodinném centru Krteček.

„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 potřebuje-

me a přejeme si učinit. A právě v tomto se snažím společně s Petrou Prest v rámci našich skupin a workshopů ženám pomáhat.“, komentovala Podpůrnou skupinu lektorka a gestalt koučka Kristina Spryňarová Gotteltovej.

„Potěšil mě pozitivní přístup účastnic Podpůrné skupiny, jejich otevřenost a vstřícnost podělit se o životní příběh. Přínosnou vidím i rozmanitost rozložení skupiny. Potkávají se tu mladé maminky se zkušenějšími ženami, některé až předdůchodového věku“, komentovala dnešní

setkání gestalt terapeutka, psycholožka a lektorka Petra Prest.

„Pochopila jsem, že sepsání životopisu mi při hledání práce nestačí.“

Lenka Nekolová,
účastnice projektu

„Podpůrná skupina mi pomáhá v tom, abych se po dlouhé době doma naučila opět mluvit a vyjadřovat se před

větším množstvím lidí. Chovat se sebevědomě a nebát se“, uvedla účastnice Podpůrné skupiny, maminka na končící rodičovské dovolené.

„Pochopila jsem, že sepsání životopisu mi při hledání práce nestačí, musím k tomu přistoupit dle citátu Alberta Einsteina: Kdybych měl k dispozici hodinu na zvládnutí problému, na kterém by závisel můj život, strávil bych 40 minut jeho studiem, 15 minut jeho analýzou a 5 minut jeho řešením“ a já věřím, že právě Podpůrná skupina mi pomůže ke studiu a analýze sama se-

be“, reagovala na první setkání podpůrné skupiny Lenka Nekolová.

Jedná se o aktivitu, která je již podruhé pořádána v rámci krajského projektu „Rovnost šanci na Vysočině“, financovaného z prostředků ESF. Zkušenosti z těchto podpůrných skupin budou zachyceny též v brožuře č. 5– Jak pomoci ženám v obtížné situaci.

Více o Podpůrné skupině a mnoha dalších prarodinných tématech je na Rodinném portále Kraje Vysočina.

Soňa Krátká,
koordinátorka projektu