



## CENTRE LAFORJA

### Grup terapèutic per a persones en processos de canvi

#### A càrrec de:

Claudia Issa

#### Resum:

Psicoteràpia grupal dirigida a adults que vulguin gestionar millor els canvis en les seves vides: la separació de la parella , l'arribada o independència dels fills , la pèrdua d'un ésser estimat , una mudança o migració , o un canvi de situació laboral , entre d'altres .

#### Descripció:

Els períodes de canvi vital poden ser difícils de gestionar, produint una sensació de solitud i fragilitat davant la pèrdua d'algunes de les nostres referències conegudes .

El grup terapèutic permet la trobada amb altres persones amb emocions i inquietuds similars davant situacions de canvi , de manera que es genera un espai segur on poder compartir , sentint-nos reconfortats per l'escolta i el suport mutu . És un espai grupal en què, a més , podem millorar la capacitat de relacionar-nos amb els altres i d'aprendre de l'altre , fonamentals per tirar endavant en períodes difícils .

Així mateix , el treball psicoterapèutic facilita l'autoconeixement i el desenvolupament dels recursos propis necessaris per fer front a aquests moments decisius de la vida, com ara l'autoestima , el maneig de les emocions i la resolució de conflictes . Explorarem com la nostra manera de viure les situacions influeix en el que fem i en els resultats que obtenim . Així , podrem gestionar-les millor i transformarem els períodes de crisi en ocasions per al creixement i desenvolupament personal .

Es tracta d'una psicoteràpia de grup setmanal , d'hora i mitja de durada , en la qual es fa un acompanyament personalitzat i grupal de les situacions de canvi que cada persona necessiti treballar .

#### Inscripció:

Claudia Issa

claudiaissa@centrelaforja.com

93 201 10 61

[www.centrelaforja.com](http://www.centrelaforja.com)