


Pro těhotné a ženy po porodu, které prožívají stres, strach, smutek nebo náročné myšlenky. **Skupina nabízí podporu, bezpečný prostor a praktické techniky** pro lepší zvládání každodenních situací.

Terapeutická skupina STEP


Co je STEP?



STEP je skupinová kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Zaměřuje se na strategie a techniky pro zvládání negativních myšlenek, emocí a nepříjemných tělesných stavů. Během 10 sezení si techniky představíme a vyzkoušíme, a to včetně začlenění do situací každodenního života.

Naše lektorky

Karolína Knížková, MSc.



Karolína je psycholožka v Centru perinatální duševní péče a frekventantka psychoterapeutického výcviku v KBT. Dokončuje postgraduální studium lékařské psychologie na UK a věnuje se také výzkumu neurokognice v Národním ústavu duševního zdraví.

Mgr. et Mgr. Anna Horáková

Anna je psycholožka v Centru perinatální duševní péče a frekventantka psychoterapeutického výcviku v KBT. Studuje postgraduálně lékařskou psychologii na 1. lékařské fakultě a v Národním ústavu duševního zdraví se věnuje výzkumu péče o rodiny v perinatálním období.



10 SETKÁNÍ

Kdy a kde:

Každé úterý a čtvrtek **od 14:00 do 16:00**
Prosíme, abyste dorazily na místo konání minimálně
15 minut před zahájením skupiny.

Centrum perinatální duševní péče

Poliklinika Zelený pruh,
Roškotova 1717/2, 140 00 Praha 4, 5. patro
Tel.: +420 777 447 777, e-mail: cpdp@zahradaprodusi.cz

Jak se objednat:

Registrace, informace i aktuální termíny vám sdělí recepce
Centra perinatální duševní péče na čísle **777 447 777**.

Hlídnání dětí:

Hlídnání dětí v průběhu skupinové terapie je k dispozici
za poplatek 100 Kč po předchozí domluvě.
Konkrétní termín si prosím rezervujte předem na recepci,
telefonicky na čísle 777 447 777 nebo e-mailem na
cpdp@zahradaprodusi.cz.



 [zahradaprodusicz](#)

 [zahradaprodusi](#)

 [zahradaprodusi.cz](#)

ZAH
RADA
DUŠÍ

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G