

Skupinová psychoterapie pro muže v roli otce

Otcovství přináší do života nové nároky, odpovědnost i změny ve vztazích. Pro některé muže může být rodičovství náročnější, než očekávali. Nabízíme prostor, kde lze tyto zkušenosti sdílet a hledat způsoby, jak naplnit potřeby, které bývají přehlíženy.

S čím vám pomůžeme?

- Lépe se adaptovat na roli otce a realisticky uchopit její nároky
- Snížit úzkost, pocity selhání, podrážděnost a emoční přetížení
- Porozumět vlastnímu prožívání a opakujícím se vzorcům chování
- Podpořit emoční regulaci a rozvoj účinných strategií zvládnání zátěže
- Posílit partnerskou a rodičovskou komunikaci
- Prohloubit vztah k dítěti i k sobě a posílit otcovskou identitu

Program skupinové psychoterapie využívá psychodynamický přístup, který pomáhá lépe porozumět tomu, co stojí za obtížemi spojenými s otcovskou rolí. Zaměříme se na to, jak jsou emoce, myšlenky a vztahy ovlivňovány zkušenostmi z minulosti a prostředím, ve kterém jsme vyrůstali. Ve skupině mohou účastníci sdílet své zkušenosti a prostřednictvím skupinové dynamiky reflektovat vlastní prožívání a chování.



Komu jsou setkání určena

Skupinová psychoterapie je vhodná pro muže, kteří dlouhodobě prožívají výrazný stres, nejistotu nebo emoční přetížení spojené s rodičovstvím. Pomoci může při zátěži z nové odpovědnosti, intenzivních emocích (smutku, podrážděnosti, vzteku), pocitech selhání nebo v situacích, které už muži nechtějí nebo nemohou zvládat sami. Vhodná je také ve chvíli, kdy se potíže promítají do vztahů (k dítěti, sobě i dalším blízkým), práce a běžného života.

Délka programu

12 setkání – každé pondělí, 17:00–18:30

Kdo vás povede

Psychoterapeut MgA. Oskar Bábek, Ph.D.

Klinický psycholog Mgr. Monika Sisrová, Ph.D.

Jak se objednat

Pro registraci k účasti kontaktujte recepci Centra perinatální duševní péče, která vám také poskytne další informace.

Kontakt

Recepce: +420 777 447 777

E-mail: cpdp@zahradaprodusi.cz

Adresa

Poliklinika Zelený pruh

Roškotova 1717/2, 140 00 Praha 4

5. patro



@ zahradaprodusicz

f zahradaprodusi

zahradaprodusi.cz