

Grupna psihoedukativna terapija



UPRAVLJANJE STRESOM

Grupna psihoedukativna terapija

UPRAVLJANJE STRESOM

GRUPNA PSIHOEDUKATIVNA TERAPIJA

Kroz program upravljanje stresom prolazite kroz sledeće oblasti:

Razumevanje stresa i aktivno suočavanje –
Saznajte više o tome šta su vaši stresori, i razvijte strategije za povećanje mentalnih resursa.

Strukturisano rešavanje problema – Naučite kako upravljati stresnim situacijama kroz rešavanje problema, rad na samopouzdanju i samopoštovanju.....

Svakog drugog ponedeljka u 20h.

Cena 3000 din.

+381 (0) 62 9655-825

Grupe između 5 i 10 članova.

Grupu vodi Prim. dr Goran Lažetić, psihijatar, psihoterapeut