

Skupina za osebe z izkušnjo zlorabe in nasilja

Zaradi velikega zanimanja v januarju odpiramo novo skupino za žrtve zlorabe in nasilja. Prijave zbiramo do **3. januarja 2010**. Skupina bo potekala **vsak 1. in 3. torek v mesecu od 18:30. do 20. ure**, začnemo 5. januarja 2010.

Srečanja skupine bodo v Kranju, na Tomšičevi 14, v prostorih Inštituta KROG. Skupino vodita Janja Frelj Gorjanc, univ. dipl. psih., spec. ZDT in Rebecka Verdikon Dujović, univ. dipl. teo., spec. ZDT.

Anonimnost je zajamčena. Skupina je brezplačna. Več na [naši spletni strani](#).

PRIJAVE: Pokličete nas lahko na telefonski odzivnik (04 / 23 66 088) ali nam pišete na: info@zdi-krog.si. Prijave sprejemamo do zasedbe mest.

Odperta skupina za posameznike

Predviden začetek novega ciklusa **Odperte skupine za posameznike** je **11. januarja naslednje leto**. Skupina se dobiva enkrat tedensko ob ponedeljskih zvečer ob 19.00, srečanje je dolgo uro in pol. Število udeležencev je omejeno na največ 10. Nekaj mest je še prostih, zato priporočamo čim prej prijave.

V to terapevtsko skupino se lahko vključijo vse polnoletne osebe ne glede na spol. Predvsem je namenjena samskim osebam ter tistim, ki so v zvezi, vendar njihovi partnerji ne želijo sodelovati. Lahko jo obiskujejo tudi pari, vendar v ločenih ciklikih. Sodelovanje v tej skupini priporočamo tudi tistim, ki jim je blizu delo in osebni razvoj v skupinskem vzdušju. Ko gre za odnose, je včasih napredek posameznika bistveno hitrejši, če ob individualni terapiji sočasno sodeluje še v skupini. Skupinsko vzdušje daje sinergijske učinke, poleg tega pa medsebojna podpora dodatno motivira člane skupine. Več o vsebini in načinu delovanja skupine in o odzivih udeležencev si lahko preberete na [naši spletni strani](#).

PRIJAVE: Pokličete nas lahko na telefonski odzivnik (04 / 23 66 088) ali nam pišete na: info@zdi-krog.si. Prijave sprejemamo do zasedbe mest.

Torek, 5. januar: Predavanje Udomačujem svet: Pomagaj!

Vsi starši si postavljamo vprašanje: Koliko je moj otrok že samostojen in ga lahko "spustim" v svet, koliko in kje pa me še potrebuje. Še posebej je to vprašanje pereče v času mladostništva. Odgovarjanje na to vprašanje je kot hoja po vrvi - stalno lovljenje ravnotežja. V predavanju bomo skušali poiskati tisto napeto vrvi, ki nam staršem daje vsaj malo varnosti in se morda naučili nekaj več o tem, kako našim otrokom pomagati "udomačiti" ta, tudi nam velikokrat zelo negotov svet.

Predavanje, ki je namenjeno staršem mladostnikov, parom in posameznikom, se začne **ob 16. uri v Biotehniškem centru Naklo**.

Predava psihologinja, specialistka zakonske in družinske terapije Janja Frelj Gorjanc.

Četrtek, 14. januar: Predavanje Odpuščanje zdravi

Odpustiti, pustiti, spustiti ... Lahko naštejemo osebe, ki jim še nismo odpustili, ker ne moremo, nočemo ali pa preprosto ne vemo kako: starši, otroci, zakonci, mi sami ...?

Večkrat se nam zazdi, da smo odpustili drugim in sebi, ampak ali smo res? Pristnost odpuščanja ponovno pretehtamo, kadar pride do težav v odnosih ali celo do bolezni. Odpuščanje ima zdravilno moč. Ali na to kdaj pomislimo ali temu dejstvu verjamemo? Odpuščanje je velikokrat težavno samo zato, ker ne poznamo prave narave odpuščanja.

Predavanje je namenjeno spoznavanju prave narave odpuščanja. Udeleženci predavanja bodo imeli priložnost prepoznati svojo pot odpuščanja ter hkrati s tem proces notranje ozdravitve.

Predavanje bo v **četrtek, 14. januarja 2010 ob 18.30, v poslovni stavbi MIT**, Smedniška 140, Kranj (Čirče). Predavala bo **mag. s. Polonca Majcenovič, zakonska in družinska terapevtka**. Prijave na info@zdi-krog.si.

Četrtek, 14. januar: Pričetek novega ciklusa delavnice Čutim, torej sem!

Glavni namen delavnice je, da udeleženci dobijo nov, širši in bolj poglobljen pogled nase, ki je podprt s konkretno telesno in čustveno izkušnjo. Ogromna razlika je namreč med tem, kar zvemo oziroma vemo in med tem, kar dejansko začutimo. Običajno je ravno ta razlika odločilna, da v nas pride do zelene spremembe. Udeleženci se v vnaprej pripravljenih in tudi v spontanah situacijah spoznavajo s svojimi odzivi. Preko zavedanja svojega telesa, občutkov, čustev in razumskih odzivov vzpostavljajo boljši stik s sabo. Boljše zavedanje telesa, občutkov v njem in z njimi povezanih čustev nam omogoča boljše upravljanje s čustvi. Učinkovito upravljanje s čustvi pa je ključnega pomena, da se bolje znajdemo v odnosih in – kar je najpomembnejše – da v njih začnemo uživati. Skozi tri srečanja se udeleženci postopoma dobivajo odgovore na tipična vprašanja, kot so: Zakaj smo takšni, kot smo? Kako nas določa zgodnje otroštvo in odraščanje? Kaj lahko spremenimo in kako naj se tega lotimo? Zakaj si izbiramo točno take partnerje, s katerimi preigravamo iste boleče teme? Kakšna je pri tem vloga čustev?

Več o vsebini delavnice ter odzive nekaterih dosedanjih udeležencev si lahko pogledate na [naši spletni strani](#).

Delavnico »Čutim, torej sem!« vodi Izidor Gašperlin, specialist ZDT. Potekala bo v prostorih Inštituta Krog na Tomšičevi 14 v Kranju v treh zaporednih srečanjih 14., 21., in 28. januarja z začetkom ob 18. uri. Vsako srečanje bo trajalo 3 šolske ure.

Cena delavnice z vključenim DDV je 70 EUR.

Število udeležencev na delavnici je omejeno na največ 10, zato nam svoje prijave sporočite čim prej na info@zdi-krog.si ali na telefonski odzivnik 04/23-66-088. Prijave zbiramo do zapolnitve mest.

Četrtek, 14. januar: Radio Kranj - mesečna oddaja: **Kako preko boleče preteklosti?**

Novo leto, nov začetek: kako začeti znova, če me vsakodnevni dogodki kar naprej spominjajo in opominjajo na bolečine, zadane v preteklosti s strani bližnjih, pa tudi s strani tujcev in končno od samega sebe. Je potrebno pozabiti, potisniti na stran, odmisliti, odpustiti? Na ta vprašanja bomo poskušali odgovoriti v tokratni oddaji.

Z novinarjem g. Darkom Torkarjem se bo tokrat pogovarjala Janja Freljih Gorjanc, univ. dipl. psihologinja, specialistka družinske terapije. Oddaja se začne ob 17:15. uri.

Sobota, 16. januar: Radio Ognjišče - ciklus oddaj Za življenje: **V letu 2010 – zakonske teme**

V redni mesečni oddaji na **Radiu Ognjišče** v sodelovanju z Družinskim centrom Mir iz Maribora pripravljamo mesečne oddaje, letos je to ciklus oddaj z zakonskimi temami. V oddajah bodo sodelovale zakonske skupine in družinski terapevtki s. Veronika Verbič in psihologinja Janja Freljih Gorjanc. Oddaja je na sporedu vsako tretjo soboto v mesecu ob 11. in ob 22. uri.



Inštitut Terapevtski center

Več informacij lahko dobite na www.zdi-krog.si.

Prijave na info@zdi-krog.si ali na telefonski odzivnik 04/23-66-088.

Upamo, da se nam boste pridružili na katerem od dogodkov in vas lepo pozdravljamo!

sodelavke in sodelavci Inštituta Krog