

**Терапевтическая группа - эффективное средство для личной терапии и развития. В отличие от обычной психотерапии, в группе работа и исцеляющее воздействие строится не на альянсе с психологом, а на взаимодействии с другими участниками.**

□

У группы особый формат. Тут можно проявиться или спрятаться. Запросить обратную связь, или просто поделиться чем-то своим, веселым или грустным. Можно научиться проживать сложные жизненные моменты, делиться опытом, помогать и просить о помощи. Говорить нет, или наоборот соглашаться. Увидеть как свои компанейские стороны, так и то, в чем вы можете быть неприятными в общении с окружающими. И попробовать это проработать.

Группа работает примерно по 3-3,5 месяца, с перерывами на каникулы. Можно прийти на одну группу, или участвовать в нескольких "сезонах":

- Летняя группа - с июня по август
- Осенняя группа - с сентября по декабрь
- Зимне-весенняя группа - с середины февраля по май

***Участие в психотерапевтической группе может быть как самостоятельной работой, так и дополнением к личной терапии. Опыт работы с психологом или в группе приветствуется.***