

GRUPA DLA PAR

POMIĘDZY OSAMOTNIENIEM A ZROZUMIENIEM

**- O KOMUNIKACJI I ROZWIĄZYWANIU
KONFLIKTÓW W PARZE**

DLA KOGO?

Program składa się z ośmiu spotkań grupowych dla par, które chciałyby wzmocnić współpracę i komunikację w parze oraz zwiększyć umiejętności rozwiązywania konfliktów.

CEL GRUPY:

Program warsztatu skupia się na wzmocnieniu relacji pary i współpracy, która przekłada się na stabilność struktury rodzinnej. Udział w grupie angażuje parę we wspólną pracę nad komunikacją, rozwiązywaniem konfliktów, wyrażaniem emocji czy stylem wychowawczym. Grupa dla par umożliwia obserwację i wymianę doświadczeń z innymi parami.



O CZYM?

Na warsztacie rozwijać będziemy następujące wątki:

- etapy życia pary i ich wpływ na relację i komunikację pomiędzy partnerami,
- konstruktywne wyrażanie własnych emocji,
- docieranie do potrzeb poprzez emocje,
- określanie i stawianie granic,
- rozwiązywanie konfliktów w oparciu o uznanie potrzeb obojga partnerów.

PROWADZĄCY:

Agnieszka Olszewska - terapeutka par i mediatorka
Konrad Sobczyk - mediator

**KONSULTACJE DO GRUPY: WRZESIEŃ -
PAŹDZIERNIK 2026**



ORGANIZACJA GRUPY:

- grupa ma charakter edukacyjno-wsparciowy;
- spotkania odbywają się raz w tygodniu, przez 8 tygodni;
- czas trwania poszczególnych zajęć: 2 godziny zegarowe;
- warsztaty prowadzone są przez parę prowadzących;
- uczestnicy warsztatów są kwalifikowani po spotkaniu konsultacyjnym z prowadzącymi, czas trwania konsultacji: 60 minut;
- w warsztatach bierze udział od 6 do 8 par.

**SPOTKANIA GRUPY: PONIEDZIAŁKI,
GODZ.: 19.30, LISTOPAD - GRUDZIEŃ 2026**

Spotkania odbywają się
w **Specjalistycznej Poradni
Rodzinnej Bemowo**
ul. gen. T. Pełczyńskiego 28 E,
01-471 Warszawa
poradniabemowo@spr.waw.pl



INFORMACJE I ZAPISY:

 **509 953 508**

PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK, 9-16

 Centrum Wspierania Rodzin
RODZINNA WARSZAWA