


# OSWOJONY UMYSŁ




## GRUPA TERAPEUTYCZNA W NURCIE CBT / 3 FALA

### CO TO JEST 3 FALA CBT?

*Dlaczego działa tak skutecznie?*

3 fala terapii poznawczo-behawioralnej to nowoczesne podejście, które łączy różne metody pracy nad emocjami, myślami oraz zachowaniem. Skupia się nie tylko na redukcji objawów, ale przede wszystkim na zrozumieniu siebie, budowaniu odporności psychicznej i życiu zgodnym z wartościami.

### NALEŻĄ DO NIEJ:



ATC (terapia akceptacji i zaangażowania)

TERAPIA  
SCHEMATÓW

DBT (terapia dialektyczno-behawioralna)

### DLA KOGO



Jest dla Ciebie, jeśli:

- masz wahania nastroju lub przewlekły stres
- wracasz do tych samych myśli i trudno Ci je zatrzymać
- czujesz przytłoczenie emocjami
- szukasz motywacji, ale trudno Ci ją odzyskać
- chcesz lepiej zrozumieć, co dzieje się „w środku”






**HARMONOGRAM  
SPOTKAŃ:  
ŚRODA**

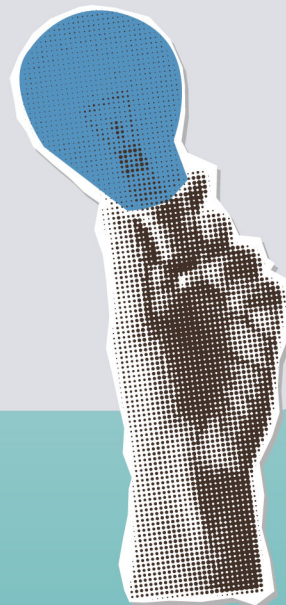


**GODZ.  
16:30 - 18:30**

Dzięki temu uczysz się radzić sobie z objawami, a przede wszystkim zrozumieć i zmieniać swoje życie.

## CZEGO NAUCZYSZ SIĘ W GRUPIE?

-  **Zrozumiesz zależność między myślami, emocjami i zachowaniami**  
*/ zobaczysz, dlaczego reagujesz tak, jak reagujesz*
-  **Poznasz mapę emocji**  
*/ dowiesz się, co Twoje emocje próbują Ci powiedzieć i jak je regulować*
-  **Nauczysz się radzić sobie z gonitwą myśli**  
*/ praktyczne techniki ACT, terapii schematów i DBT*
-  **Zidentyfikujesz swoje wartości i potrzeby**  
*/ odzyskasz kierunek, którego brak często budzi lęk i chaos*
-  **Zbudujesz plan działań, które będą Cię wzmacniać**  
*/ krok po kroku nauczysz się budować równowagę*



## KOSZTY:

**200 zł / jedno 2-godzinne spotkanie**  
(płatność z góry za 4 spotkania = 800 zł)

**To ważne!** Obowiązuje kwalifikacja do grupy (200 zł)

## GRUPĘ POPROWADZĄ:

**Monika Stelmasiak**

**Tomasz Hormański**



## ZAPISY:

tel. 81 740 24 14 | e-mail: [rejestracja@cctlublin.pl](mailto:rejestracja@cctlublin.pl)

\*sprawdź termin warsztatów na stronie [www.cctlublin.pl/aktualnosci](http://www.cctlublin.pl/aktualnosci)

[www.cctlublin.pl](http://www.cctlublin.pl)