

## Terapevtska skupina za posameznike z izkušnjo TRPINČENJA NA DELOVNEM MESTU [TDM]

Skupina želi odgovoriti na potrebo po poglobljeni obravnavi trpinčenja v delovnih odnosih. Terapevtska skupina je oblika poglobljenega strukturiranega skupinskega dela pod vodstvom psihoterapevta, ki strokovno, etično in sočutno obravnava stiske zaposlenih v medosebnih odnosih na delovnem mestu. Skupina je zaprtega tipa (udeležba se skozi proces ne spreminja).

### Namen

Za zaposlene z izkušnjo nasilja in zlorab v delovnih odnosih, za tiste, ki trpijo izgubo zaposlitve in si želijo varno in učinkovito poskrbeti zase in svoje odnose. Primerna je tudi za aktivno populacijo, ki zaradi posledic nepredelanega strahu v delovnih odnosih trpijo duševno stisko in so zavoljo kroničnega stresa in izgorelosti pogosto na bolniškem staležu.

### Koristi in cilji

Terapevtska skupina si prizadeva okrepiti notranje vire moči, ki nam omogočajo, da samostojno in odgovorno poskrbimo za lastno psihično varnost na delovnem mestu. Rezultat tega je, da veliko prispevamo k varnemu delovnemu vzdušju v katerem se razvijamo. Glavne prednosti:

- ↳ **spoznavanje** relacijskih dinamik v medosebnih odnosih (kaj se nam pravzaprav dogaja v odnosih),
- ↳ **predelovanje** čustvenih zapletov in vzorcev, povezanih z ne-varnimi delovnimi odnosi,
- ↳ **krepitev** samopodobe, varnega stika s seboj in telesom ter notranje moči za osebno soočanje z izzivi v delovnih odnosih kot tudi drugod,
- ↳ **pridobivanje** veščin za uravnavanje stresa, tesnobe in strahu v delovnih odnosih z urjenjem asertivnosti (skrb zase v medosebnem spoštovanju),
- ↳ **povezanost** in **pripadnost** skupini, osebni svobodi in odgovornosti, ki ju omogočata izmenjava izkušenj z drugimi in redno srečevanje v procesu,
- ↳ **sinergični učinek** hitrejšega napredovanja v aktivnem skupinskem delu,
- ↳ **obogatitev** procesa omogoča raba tehnike igre vlog, risanja genogramov, videa in pristopov za sprostitve.

### Način dela

Srečanja trajajo po 90 min. in potekajo čez sezono oktober-junij na vsakih 14 dni v popoldanskih oz. večernih urah. Skupina šteje največ 10 udeležencev. Skupinsko delo poteka kot kombinacija terapevtskega intervjuja, delavnice ter interaktivnega predavanja z udeleženci, ki aktivno sodelujejo.

Skupino vodi Edin Duraković, kulturolog in doktorand ZDT.

### Informacije in prijave

Pogoj za vključitev v skupino je predhodno **potrjena prijava** in **razgovor s terapevtom**. Srečanja se pričnejo s **podpisanim soglasjem** za vključitev v proces. Za vaša vprašanja sem dosegljiv na e-pošti [edin.durakovic@studio-simbalein.si](mailto:edin.durakovic@studio-simbalein.si) ali na gsm 030 689 656. **VABLJENI!**