

Grupa wsparcia dla osób studiujących w UŁ, również w szkołach doktorskich.

Grupa wsparcia. Czym właściwie jest?

- Grupa równoprawnych uczestników spotykających się w celu wzajemnego zapewnienia pomocy i oparcia w radzeniu sobie z podobnymi problemami i trudnościami.
- Wspólne rozmowy to szansa, aby spojrzeć z innej perspektywy na problem, przekonać, że nie jesteś z nim sam, a może również nawiązać nowe relacje.
- Udział w takiej grupie polega na dzieleniu się własnymi przeżyciami, doświadczeniami i użytecznymi informacjami, a także słuchaniu i akceptacji doświadczeń innych, empatycznego zrozumienia i nawiązania kontaktów społecznych z osobami o podobnych doświadczeniach.
- W przestrzeni grupy każdy uczestnik jest traktowany indywidualnie i podmiotowo, z zachowaniem głębokiego szacunku wobec sposobu przeżywania, wyznania, potrzeb, gotowości do mówienia o trudności bądź jej braku. Osoba może uczestniczyć w takim zakresie, w jakim czuje się komfortowo. To, czym zdecyduje się podzielić, nie podlega ocenie. Wszystkich uczestników grupy **obowiązuje poufność poruszanych treści**.
- Spotkanie jest prowadzone przez konsultantkę edukacyjną i psycholożkę.
- Grupa wsparcia **nie jest psychoterapią grupową**.

Jaka tematyka będzie poruszana?

- Podczas spotkania podejmowany jest temat, który wnoszą uczestnicy.

Gdzie i kiedy?

- Jest to cykl kilku spotkań, których celem jest wzajemnie wsparcie. Pierwsze dwa spotkania mają charakter otwarty, tzn. wciąż mogą dołączyć nowe osoby, od trzeciego spotkania grupa spotyka się we stałym gronie (8 - 12 osób).

- Spotkania będą odbywały się średnio co dwa tygodnie wg harmonogramu ustalonego wkrótce - szczegóły na stronie www.CWiD. W trakcie będzie przerwa 15 min.
- Miejscem spotkań jest Centrum Wsparcia i Dostępności UŁ, ul. Pomorska 152, Łódź.
- Udział w spotkaniach grupy jest bezpłatny.

W każdej chwili można zrezygnować z uczestnictwa w Grupie Wsparcia, jednak zachęcamy do domknięcia cyklu spotkań i poinformowania prowadzących o rezygnacji z grupy.

Jak się zapisać?

Zapisy: cwid@uni.lodz.pl

Prowadzący: Beata Majcher – Materka, Dagmara Michałowska - Gudala