

Vabilo v globinsko psihodinamsko skupinsko psihoterapijo

Skupinska terapija od nekdaj velja za **učinkovito obliko notranjega zdravljenja in osebne rasti**. Posamezniku omogoča **varno, negovalno in sprejemajoče** okolje, v katerem lahko skupaj z drugimi odkriva in deli svoje občutke in izkušnje, tako boleče kot lepe. Velika dragocenost skupinskega dela je njeno **zaupno in podporno okolje** ter občutek, da v procesu notranjega raziskovanja in preobrazbe **nismo sami**.

Skupinsko delo poteka po modelu psihodinamske psihoterapije, ob uporabi tudi drugih terapevtskih tehnik in metod. Tovrstni pristop pripomore k postopnemu odkrivanju pozabljenega in ubesedovanju še neizgovorljivega. S pomočjo različnih vaj kot medsebojnih odnosov spodbuja k ozaveščanju in spreminjanju nefunkcionalnih vzorcev mišljenja, čustvovanja in delovanja ter zdravljenju nezacelejenih ran in travm. Skozi medsebojne interakcije nudi nova, pozitivnejša izkustva in spodbuja opustitev starih vzorcev kot tudi realizacijo še ne izkoriščenih lastnih potencialov. Več o psihodinamski psihoterapiji si lahko preberete na <https://www.psihodinamska-psihoterapija.org/>.

Psihoterapevtska skupina je namenjena:

- vsem udeležencem, ki jih zanima notranje zdravljenje nezacelejenih ran, travm in osebna rast,
- edukantom in specializantom psihoterapije iz različnih psihoterapevtskih modalitet.

Udeleženci, ki se želijo nadalje izobraževati na področju psihoterapije oziroma so edukanti psihoterapije, prejmejo potrdilo o opravljenih urah osebne izkušnje v psihodinamski skupinski psihoterapiji.



Vabilo v globinsko psihodinamsko skupinsko psihoterapijo

Skupino vodiva:

Ana Kocjančič kot vodilna terapevtka in Vesna Turk kot koterapevtka.

- **mag. Ana Kocjančič**, univ. dipl. soc. del. in ECPP (European Confederation of Psychoanalytic Psychotherapies) certificirana psihodinamska psihoterapevtka, učna psihoterapevtka in psihodinamska supervizorka. Več na: <https://www.psihoterapija-anakocjancic.com>
- **Vesna Turk**, magistra farmacije, specializantka psihodinamske psihoterapije. Več o meni je na zadnji strani vabila.

Način dela:

Skupina je zaprtega tipa (max do 16 udeležencev) in se bo sestajala tri leta. **Skupina trenutno že poteka a še sprejema nove člane ter se zapre, ko je dovolj udeležencev.**

Skupinske terapije se izvajajo v popolni zaupnosti in spoštovanju zasebnosti ter varovanju osebnih podatkov. Za lažje vzpostavljanje občutka varnosti pa je zelo pomembna stalna prisotnost članov skozi CELOTEN triletni proces, kar pomeni, da se pričakuje udeležba na vseh srečanjih, razen v izjemnih primerih kot je npr. bolezen, smrt bližnjega, prometna nesreča ipd. Vsak vključen posameznik, s svojo unikatno osebnostjo in navzočnostjo, prispeva k ustvarjanju dinamike in tako k lastni kot skupinski transformaciji oz. rasti. Zato je vsak od vas pomemben in nezamenljiv.

Vsebina dela je odvisna od vaših tem in skupinske dinamike in poteka preko različnih vaj, ob uporabi raznovrstnih psihodinamskih in drugih terapevtskih tehnik in metod.

Delo poteka v krogu, v manjših skupinah, v parih kot tudi individualno. Sedi se na blazinah. Priporočena so lahkotnejša oblačila in copati.

Kraj izvedbe:

- Srečanja psihoterapevtske skupine so na **CORP-u** (Trg mladinskih delovnih brigad 5) v **Ljubljani**.

Delovni urnik in datumi srečanj:

Skupina poteka tri leta. Vsako leto zajema:

- **pet (5) vikend delavnic:** od petka pozno popoldan do nedelje popoldan.
 - petek: od 17h do 20h
 - sobota: od 9h do 18h (z vmesnim odmor za kosilo, ki je v lastni režiji)
 - nedelja: 9h do 13h

Vikend delavnice potekajo približno na vsaka dva meseca.

- **pet (5) petkov:** od 17h do 20h
- **en (1) poletni vikend (konec avgusta):** od petka pozno popoldan do nedelje popoldan (vključuje bivanje in prehrano). Lokacija bo sporočena naknadno.

Vabilo v globinsko psihodinamsko skupinsko psihoterapijo

Datumi naslednjih srečanj do konca leta 2025 (o ostalih datumih boste še seznanjeni):

- 22. – 24. 8. 2025 (vikend)
- 19.09.2025 (petek)
- 17. - 19. 10.2025 (vikend)
- 21.11.2025 (petek)
- 12. – 14.12.2025 (vikend)

Cena:

sestavljajo jo stroški lokacije, priprave in izvedba in **trenutno znaša 180 eur na mesec (oz. lahko bo tudi manj – odvisno od števila udeležencev)** ter stroški bivanja in prehrane v okviru poletnega bivalnega vikenda (izvedba na drugi lokaciji).

Vstop v skupino:

Za več informacij ali prijavo se obrnite na Ano Kocjančič (info@psihoterapija-anakocjancic.com) ali **041 890 036**) ali Vesno Turk (vesnatur9@gmail.com ali **041 395 794**). Pred vstopom v skupino bo opravljen še **brezplačni informativni individualni razgovor**.

Srčno vabljeni,

Ana Kocjančič in Vesna Turk

Vabilo v globinsko psihodinamsko skupinsko psihoterapijo

Vesna Turk: sem magistra farmacije, specializantka psihodinamske psihoterapije. Po študiju Psihoterapevtske propedeutike na SFU (Univerza Sigmunda Freuda Dunaj - podružnica Ljubljana) sem nadaljevala specialistični študij iz psihodinamske psihoterapije na Inštitutu za psihodinamsko psihoterapijo in 2018 prejela dovoljenje za delo. Za seboj imam več kot 400 ur individualne osebne izkušnje iz psihodinamske, sistemske in integrativne smeri, 400 ur skupinske osebne izkušnje iz psihodinamske smeri ter partnersko osebno izkušnjo iz gestalt smeri psihoterapije. Prostovoljno psihosocialno delo sem opravljala na Zaupnem telefonu Samarijan – telefonu za klic v duševni stiski in na Društvu Projekt Človek – organizaciji za pomoč osebam z različnimi oblikami zasvojenosti. Pri svojem delu se poslužujem znanj in tehnik iz psihodinamske psihoterapije, čuječnosti (MBCT-mindfulness based cognitive therapy for depression) in čuječnosti temelječe na sočutju (MBCL-mindfulness based compassionate living), uporabljam metodo EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ter nudim podporo pri pripravi in integraciji izkušenj z neobičajnimi stanji zavesti. Preko Društva za razvijanje čuječnosti sem vodila 8-tedenske programe čuječnosti, skupine za ohranjanje čuječnosti in delavnice čuječnosti ter 8-tedenski program čuječnosti kot pomoč osebam z zasvojenostjo na Društvu UP. Sem magistra farmacije in mi pri delu pomaga tudi znanje iz farmacije. V svojem osebnem življenju črpam navdih iz globokih in pristnih odnosov, stika z naravo, plesa, glasbe, branja, redne prakse joge in meditacije. Te izkušnje me bogatijo in oblikujejo moj pristop k delu v psihoterapiji. Svojo zasebno psihoterapevtsko prakso opravljam pod redno supervizijo in spoštujem etični kodeks Evropskega združenja psihoanalitičnih pristopov – Slovenija (EZPPS); <https://ezpps.org/>