

Mi a pszichodráma?

Életproblémáidat a csoportban nem csak meghallgatjuk, hanem azokat amatőr színészként rögtön el is játsszuk. Te osztod ki a csoport tagjainak a szerepeket, s úgy játsszuk el az általad felidézett jeleneteket, ahogy Te mondd. A csoport tagjai a Te problémádat érzelmileg is átélik, s a játék után neked visszajelzést adnak. Így, mintegy kívülről szemlélve láthatod saját magadat, helyzetedet, s azt, hogy környezeted miként éli meg a Te problémádat. Ez a módszer olyan segítséget nyújthat élethelyzeteid alakításához, amelyet másként nem tapasztalhatsz meg. Játékaink során igyekszünk legyőzni a belső ellenállást. Ez néha nehezen megy, olykor könnyekkel, de a végén mindig megkönnyebbülünk és katarzist érzünk.

Miért éri ez meg nekem?

- ◆ Megtanulhatod egyre elfogadhatóbb módon közölni saját érzéseidet, vágyaidat, indulataidat és gondolataidat.
- ◆ Megoldásokat kereshetsz és találhatsz külső és belső (önismereti, kapcsolati, kommunikációs, beilleszkedési) lelki problémáidra,
- ◆ Megjelenítheted és feldolgozhatod sérelmeidet, elakadásaidat.
- ◆ Kipróbálhatsz vágyott élethelyzeteket, áhított szerepeket, változtatást igénylő viselkedésmódokat,
- ◆ Kiléphetsz nem-akart ismétlések kényszeréből, elhagyhatsz rosszul beidegződött viselkedési formákat.
- ◆ Ösztönző visszajelzéseket kaphatsz csoportbeli szerepedről, viselkedésedről.
- ◆ A csoportban való részvétel a Magyar Pszichodráma Egyesület Képzési Rendjének megfelelően a pszichodráma asszisztensi képzés előfeltételének részeként 120 órában elfogadható.

Mit remélhetek?

- Megismerheted, s megkedvelheted saját magadat.
- Bátrabban képviselheted saját értékeidet, érdekeidet,
- Békességre juthatsz saját magaddal, környezetteddel, életfelfogásoddal, hiteddel.
- Spirituális meggazdagodásban, feltöltekedésben lehet részed.

Milyen elfoglaltságot jelent?

150 órás csoportunk 2011. szeptembertől 2012. decemberig tart.

Havonta egy szombati napot együtt töltünk délelőtt 10-től este 7-ig.

Az első, bemutatkozó alkalomra 2011. szeptemberében kerül sor.

Tavasszal egy kétnapos ún. "maratoni" blokkot is beiktatunk, s nyáron szünetet tartunk.

**Ha szeretnék részt venni,
hogyan jelentkezhetek,
kitől kaphatok még több
információt?**

A csoport indulása előtt a vezetők személyes találkozásra, ún. első interjúra hívják a jelentkezőket, ahol megbeszélik a felvetődő kérdéseket az induló csoporttal és a pszichodráma módszerével kapcsolatban.

Keressd a csoportvezetőket az alábbi elérhetőségeiken:

Kende Sándor

szociális munkás,
pszichodráma vezető
Tel: +36 70 235 0583
E-mail: skende@gmail.com

Hubainé Muzsnai Márta PhD.

klinikai pszichológus, lelkipogozó,
pszichodráma vezető, bibliodráma
szupervizor, mediátor
Tel: +36 30 65 75 675
E-mail: oazs46@gmail.com

**Hol lesznek a
csoporttálmak?**

Az Oázisban:
az Astoriához
és a Blahához közel



Mibe kerül ez nekem?

1.200 Ft/óra + 200 Ft/óra
terembérlet

(20%-kal olcsóbb,
mint 2009-ben!)

**Pszichodráma
önismereti
csoport
az Oázisban**

Téged várunk

ha szeretnél saját magaddal,
szűkebb és tágabb környezetteddel
harmonikusabb kapcsolatba
kerülni.

A részvételhez semmiféle
előképzettségre,
színészi tehetségre, irodalmi
fogékonyságra nincs szükség.
Magunknak játszunk,
nem közönség előtt.

Magadról és problémáidról
csak annyit mondasz el,
amennyit Te szeretnél.

Hozd el nyitottságodat,
kíváncsiságodat, dinamizmusodat!