

Powiatowy Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, zaprasza do udziału w zajęciach **GRUPY ROZWOJU OSOBISTEGO**.

Jest to grupa dla osób, które doświadczały przemocy ze strony bliskich osób i nauczyły się już, jak ją zatrzymać.

Jednak oczekują wsparcia w samodzielnym radzeniu sobie z codziennymi problemami w budowaniu własnej tożsamości i poczucia własnej wartości.

Spotkania stanowią dla uczestniczek podstawę do samorozwoju, wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów.

Podczas zajęć uczestniczki zajmują się:

- odzyskaniem poczucia tożsamości i satysfakcji z tego, kim jestem
- nauczeniem się, jak stawiać swoje cele i jak je realizować
- nauczeniem się jak korzystać ze swoich praw i skutecznie się chronić w różnych sytuacjach
- budowaniem poczucia własnej wartości
- poszukiwaniem efektywnych strategii życiowych.

**UWAGA!!! Do udziału w grupie będą kierowane osoby po wcześniejszej konsultacji w PSOW.**

Tym samym od stycznia 2017 roku zmianie ulega formuła prowadzenia dotychczasowej grupy wsparcia dla kobiet doznających przemocy.

Wszystkich chętnych zapraszamy do kontaktu z Powiatowym Specjalistycznym Ośrodkiem Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, 44-300 Wodzisław Śl., ul. Wałowa 30, Tel. 32 455 60 32.