



Kétheti rendszerességgel szervez kifejezetten nőknek szóló önismereti csoportfoglalkozást **Szalay Zsuzsanna** pszichológus, pszichodráma asszisztens és **Fincziski Andrea** színművész, drámapedagógus.

Tíz alkalommal találkoznak a jelentkezők, hogy két és fél órán keresztül önmagukkal és társaikkal ismerkedjenek. Az első találkozót **október 8-án, szerdán 17 órától tartják**, ekkor még lehetősége van a résztvevőknek arra, hogy meggondolják magukat.

Egyébként rendszeres jelenléte és teljes titoktartást várnak el a csoporttagoktól, a hiányzások ugyanis megbontják a folyamat dinamikáját – magyarázta Szalay Zsuzsanna. A résztvevők száma korlátozott, legalább 8, legfeljebb 10 személy szükséges a csoport működéséhez.

Amazonképzőbe mész?

Többek közt ön- és társismereti, úgynevezett strukturális játékokra, szerepjátékokra számíthatnak a jelentkezők, akik folyamatosan adnak és kapnak visszajelzéseket magukról, társaikról. Ezek relaxációs gyakorlatokkal, irányított meditációval is kiegészülhetnek. Lesznek csajos dumák, nőcis témák is – nem egy lelki boncasztalt fognak körülülni, ahol szétszedik egymást a résztvevők.

Az eddigi visszajelzések alapján – ez a harmadik önismereti csoport, amit indítanak – a hölgyek azt szeretik leginkább, hogy **van egy olyan alkalom, idő, amelyet csak magukra fordíthatnak**. A megnövekedett önbizalom, önbecsülés és magabiztosság, a saját vágyak, szükségletek felismerése volt megfigyelhető a csoporttagoknál.

Jelentkezni, bővebb információkat kapni a 0743315012-es telefonszámon lehet szeptember 30-ig. A csoportvezetőkkel tavaly márciusban készült interjút [itt olvashatod el](#) .