

# Grupa Balinta 2024

## dla psychologów, psychoterapeutów, lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych!

Jeśli chcesz trochę przewietrzyć swoją głowę, podzielić się trudnościami w swojej pracy w przyjaznej i bezpiecznej atmosferze, a jednocześnie masz ochotę trochę odetchnąć się i dobrze się bawić,

zapraszamy Cię do wzięcia udziału w **grupie Balinta**.

Spotkanie adresowane jest do przedstawicieli zawodów pomocowych którzy z uwagi na pracę w stresie i w nieustannym kontakcie z drugim człowiekiem są szczególnie narażeni na **wypalenie zawodowe**.



@Freepik

### Celem grupy Balinta jest:

- uświadomienie psychologicznych aspektów relacji pomagania
- radzenie sobie z trudnymi emocjami pojawiającymi się w relacjach
- refleksja nad procesami zachodzącymi w relacji,
- zapobieganie wypaleniu zawodowemu.

### Metoda pracy:

W czasie zajęć grupa, w ciągu trwającej 1.5 godziny sesji, pracuje w oparciu o historię osobistej relacji jednego uczestników grupy z jego pacjentem, klientem. W czasie pracy balintowskiej obowiązują m.in. zasady dyskrecji i nieoceniania, zapewniające bezpieczne środowisko, w którym uczestnicy mogą przyglądać się psychologicznym aspektom relacji z pacjentem, a przez to lepiej ją rozumieć. W grupie Balinta wszystkie wypowiedzi są ważne i równo cenne, uczymy się od każdego. Udział w grupach Balinta zwiększa poczucie swobody i satysfakcji z własnej pracy.

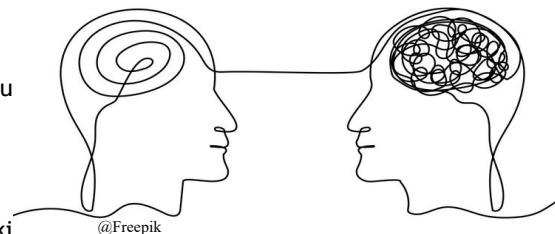
**Prowadzący:** Certyfikowani liderzy grup Balinta:

- dr hab. med. Joanna Pazik

Lekarz internista, pracownik naukowy Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, asystent psychodramy.

- Mgr Anna Rudecka

Psycholog, psychoterapeuta, pracownik Oddziału Dziennego III Kliniki Psychiatrycznej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, asystent psychodramy.



@Freepik

**Kiedy:** piątki, w godzinach 17.00-20.00

**Planowane terminy w 2024:** 9 lutego, 8 marca, 5 kwietnia, 17 maja, 7 czerwca

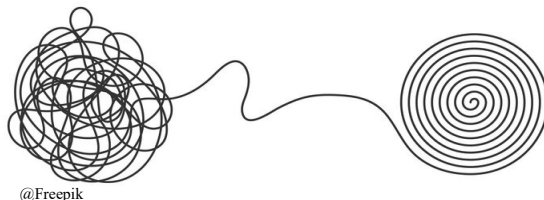
**Czas trwania:** 3 godziny

**Miejsce:** Ośrodek Pomocy Psychologicznej „Wierzbno”, Modzelewskiego 98A (okolice metra Wierzbno)

**Koszt:** 750 zł za cykl 5 spotkań (płatne od razu za całość)

**Zapisy:** Anna Rudecka: [rudecka@poczta.onet.pl](mailto:rudecka@poczta.onet.pl), tel.: 600 47 57 27

**Dodatkowe informacje:** przed kwalifikacją do grupy zapraszamy na krótką, bezpłatną rozmowę wstępną online



@Freepik

Serdecznie zapraszamy,  
Joanna Pazik, Anna Rudecka