

Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (TSR)

Jak powiedział jeden z psychoterapeutów : „TSR to spotkanie się człowieka z człowiekiem, przy czym jeden przychodzi, bo prawdopodobnie czegoś chce, a drugi się z nim spotyka, bo ma taką myśl, że może być w tym pomocny. Każdy z nich ma odmienną rolę i funkcję do spełnienia. I zaczynają ze sobą rozmawiać.”

Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach jest więc terapią, która służy osiągnięciu określonych celów, a nie skupianiu się na problemie. Przedmiotem jej zainteresowania nie jest przeszłość a terażniejszość i przyszłość. Najważniejsze w niej jest poszukiwanie mocnych stron człowieka, jego cennych doświadczeń i sposobów radzenia sobie z wcześniejszymi kryzysami. Ponad to w TSR pracować można zarówno z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi, indywidualnie lub z grupą.

Główna zasada TSR brzmi: Życie jest proste, nie komplikuj.

Założenia TSR:

Jeśli coś działa, rób tego więcej.

Jeśli coś nie działa, rób coś innego.

Jeśli coś się nie zepsuło - nie naprawiaj tego.

TSR koncentruje się na:

zasobach klienta i jego mocnych stronach, a nie deficytach i zaburzeniach,
na jego potrzebach, a nie na problemach,
na jego dotychczasowych osiągnięciach, a nie na porażkach.

Jest to cykl spotkań po **60-120 minut**, odbywających się raz w tygodniu lub raz w miesiącu (w zależności od potrzeb uczestników).

Prowadzenie:

mgr Agnieszka Sadowska, Psycholog, Uniwersytet Śląski, Katowice, Pedagog,
Psycholog Transportu, Uniwersytet Jagielloński, Kraków,
Terapeuta, Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach.

Koszt spotkania: zgodnie z cennikiem ustalonym na dany rok szkolny
(od września 2014r. do września 2015r.; od października 2015r. nowy cennik).

Miejsce spotkań: Synergia. Gabinet EEG-Biofeedback. Diagnoza, Terapia,
Konsultacje, Szkolenia. Iwona Garcarz, 44-100 Gliwice, ul. Bednarska 6a/1

Osoby zainteresowane proszę o kontakt: Iwona Garcarz, nr telefonu: **698-851-751**