

# Nácvik DBT skills

Nácvikové skupiny DBT dovedností pro adolescenty (15–19 let)

Hledáte způsob, jak zvládat silné emoce, stres nebo zlepšit své vztahy?  
Připojte se k našim nácvikovým skupinám Dialektické behaviorální terapie (DBT) určeným pro mladé lidi ve věku 15–19 let.

## Co je DBT?

DBT je ověřený terapeutický přístup zaměřený na rozvoj dovedností, které pomáhají:

Lépe zvládat intenzivní emoce.

Redukovat impulzivní chování.

Zlepšit komunikaci a vztahy s ostatními.

Najít rovnováhu mezi přijetím situace a jejím zlepšováním.

Osvojení dovedností pro zvládání náročných nebo nepříjemných situací

## Co vás čeká?

Pravidelná setkání ve skupině.

Výuka a trénink klíčových dovedností, jako je všímavost, zvládání stresu, emoční regulace a mezilidská efektivita.

Bezpečné prostředí, kde můžete sdílet své zkušenosti a učit se od ostatních.

## Pro koho je skupina určena?

Program je vhodný pro adolescenty, kteří se potýkají s náročnými emocemi, problémy v komunikaci nebo chtějí lépe zvládat stresové situace.

## Kdy a kde?

Kdy: od 7.2.2025 každý pátek od 14:00

Kde: Pro zdraví 21 z.ú. Beroun

## Jak se přihlásit?

Kontaktujte nás na:

Telefon: 704979979

E-mail: [kotvovaivana@gmail.com](mailto:kotvovaivana@gmail.com)

Neváhejte a připojte se k nám! Udělejte první krok k lepšímu porozumění sobě i druhým.