

## Cykl spotkań psychoedukacyjnych w formie indywidualnych spotkań z psychologiem

- ❖ **Prowadzący:** psycholog Kamila Czarnuch
- ❖ **Adresaci:** cykl przeznaczony jest dla pacjentów Centrum Leczenia Otyłości, którzy w procesie leczenia nadwagi czy otyłości potrzebują wsparcia psychologicznego
- ❖ **Cel:** poznanie psychospołecznych przyczyn otyłości, nadwagi poprzez wzrost samoświadomości pacjenta i stymulowanie pozytywnych zmian
- ❖ Tematyka spotkań obejmuje:
  1. *Czym jest mój stres i jak sobie z nim radzę?*
  2. *Jak moje myśli, emocje i motywacja mogą mi pomóc w osiągnięciu celu?*
  3. *Praca z ciałem – nauka relaksacji i wizualizacji.*
- ❖ **Forma spotkań:** trzy spotkania indywidualne
- ❖ **Koszt:** 99 zł za cykl 3 spotkań ( 33 zł – cena jednego spotkania)
- ❖ **Zgłoszenia:** w recepcji OTC, przez rejestrację pod numerem 880-220-020 lub bezpośrednio u psycholog Kamili Czarnuch