

**Témata jednotlivých sezení (každé sezení – 3 hodiny sestává ze dvou témat po 1,5 hodiny)**

- 1. Seznámení skupiny.**
- 2. Emoce a tělo.**
- 3. Blízcí a jak s nimi**
- 4. Podpora – kde jí беру? Mám jí dost? Jak si říct o podporu?**
- 5. Odvaha – mimokonfortní zóna – zóna učení – jak se projevuje odvaha – unést „nemožnost nic udělat“ – jde to?**
- 6. Co děláme a je to dost?**
- 7. Ochutnávka skupinové dynamiky.**
- 8. Smutek a deprese.**
- 9. Agrese a sebeagrese. Projevená a neprojevená agrese – konflikt a agrese.**
- 10. Zoufalství a truchlení, trauma. Truchlíme? Jak truchlíme a co to vlastně je truchlení. Trauma – trauma a tělo.**
- 11. Přijetí, naděje, sdílení. Co nás vlastně čeká.**