**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 beru? 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.**