

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mielcu  
ZAPRASZA  
na bezpłatne warsztaty RTZ oraz EMDR**

**Co to jest RTZ (Racjonalna Terapia Zachowania)?**

RTZ umożliwia skuteczną interwencję terapeutyczną poprzez zmianę przekonań. Regularna praca własna przy zastosowaniu zasad poznanych dzięki RTZ, umożliwia skuteczny i długotrwały rozwój własny oraz poprawę codziennego funkcjonowania.

**Co to jest EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)?**

EMDR umożliwia skuteczną interwencję terapeutyczną dla osób po silnych przeżyciach emocjonalnych – praca przy pomocy tej metody obniża poziom lęku doświadczanego przez osoby, które wcześniej przeżyły tragiczne, traumatyczne wydarzenia.

**Kto może skorzystać z warsztatów**

Warsztaty realizowane są dla mieszkańców Mielca będących osobami:

- długotrwale bezrobotnymi
- niepełnosprawnymi,
- uzależnionymi od alkoholu lub narkotyków, po zakończeniu programu terapeutycznego w zakładzie opieki zdrowotnej

**Termin realizacji:**

Warsztaty zostaną zrealizowane w maju i czerwcu 2013 r. Będzie to 8 spotkań trwających po 3 godziny. Dla potrzebujących istnieje możliwość kontynuacji pracy w formie indywidualnych sesji RTZ/EMDR

**Kontakt:**

Klub Integracji Społecznej – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mielcu,  
ul. Pogodna 2, 39-300 Mielec, tel.: 17 7739217, e-mail: mopsdsp@poczta.onet.pl