



Pravidla skupiny

1. **Mlčenlivost** - co se řekne na skupině, zůstane na skupině. Dění ze skupiny nebo informace o ostatních členech skupiny nevynášejte mimo skupinu.
2. **Pravidlo „stop“** – máte právo říct „stop“, pokud nechcete o daném tématu mluvit, pokud je dané téma pro vás zatím příliš citlivé a vy nejste připraveni o něm mluvit před skupinou.
3. **Otevřenost a upřímnost** - Budeme vás podporovat k otevřenosti a upřímnosti, protože věříme, že jedině pak můžete mít ze skupinové práce užitek.
4. **Ohleduplnost** – buďte ohleduplný k sobě i ostatním, respektujte názory a pohledy na situaci ostatních. Mluvte sami za sebe a neskákejte ostatním do řeči.
5. **Nenavazování vztahů mimo skupinu** - doporučujeme vám nenavazovat mimo skupinu přátelské nebo partnerské vztahy a kontaktovat se se členy skupiny. V takovém případě vám skupina nemůže být příliš prospěšná a budete si sami komplikovat otevřený a nestranný skupinový prostor a čas.

Pravidlo pro případ online skupiny

1. **Bud'te v místnosti sám/a** – v případě online skupiny si zajistěte podmínky tak, abyste měli na hovor soukromí a nebyl s vámi v místnosti někdo další. Chráníte tak nejen své soukromí, ale i soukromí ostatních účastníků skupiny.

Doporučení skupiny

1. **Dochvilnost** – buďte na skupině včas.
2. **Přítomnost na skupině** – v průběhu skupiny neodcházejte ze skupiny. Skupina je i čas pro Vás, využijte ho pro sebe a nenechte se rušit Vaším telefonem apod.
3. **Vaše pohodlí** – před začátkem skupiny myslete sami na sebe a nachystejte si, pokud chcete například sklenici vody nebo jiný nápoj.

Adresa: Společnost

Podané ruce o.p.s.

Hilleho 5, 602 00 Brno

T: +420 545 247 535

M: +420 777 916 285

E: info@podaneruce.cz

Bankovní spojení: Oberbank AG 2231107576/8040

DIČ: CZ60557621

IČO: 60557621