

Kryteria uczestnictwa

Wskazania do wszystkich modułów:

- dysregulacja emocjonalna
- trudności w kontroli emocji i zachowań
- doświadczanie kryzysów psychicznych
- chęć rozwinięcia swoich umiejętności w celu lepszego radzenia sobie z trudnościami
- bycie osobą pełnoletnią

Dodatkowe wskazania do modułu uważność (mindfulness):

- brak wglądu w swoje odczucia z ciała i emocje
- trudności z koncentracją
- ruminacja myśli
- chroniczny ból

Dodatkowe wskazania do modułu skuteczności interpersonalnej:

- trudność w stawianiu granic
- tłumienie w sobie i nie werbalizowanie innym swoich potrzeb, oczekiwań
- samopoświęcanie się, stawiając cudze potrzeby i emocje nad własne
- problemy z komunikacją
- trudność w kończeniu relacji toksycznych

Przeciwwskazania do grupowego treningu (wszystkie moduły):

- trwający epizod psychiatryczny
- zaburzenie osobowości antyspołecznej lub zauważone cechy charakterystyczne dla tego zaburzenia (w przypadku braku diagnozy)
- w przypadku uzależnień od substancji psychoaktywnych: potrzebna deklaracja przychodzenia trzeźwym na spotkania
- bycie w bliskiej relacji z inną osobą zapisaną na trening lub też posiadanie trudnych przeszłych doświadczeń z innym uczestnikiem (m.in. odradza się zapis par)
- należy również wziąć pod uwagę poniższe zachowania osoby względem innych (m.in., choć nie tylko, w przypadku zaburzenia osobowości narcystycznej). W przypadku stwierdzenia poniższych zachowań osoba nie powinna uczestniczyć w grupowym treningu z racji potrzebnej atmosfery bezpieczeństwa, szacunku i akceptacji, osoba:
 - często krytykuje/prowokuje innych,
 - często jest sarkastyczna wobec innych,
 - ma wrogie nastawienie do innych,
 - umniejsza/podważa emocje i umiejętności innych,powyższe zachowania mogą być zauważone nie tylko na poziomie komunikacji werbalnej ale również niewerbalnej