

Hinweise

Gruppenleitung

Cornelia Steinhäusser
Diplomsozialpädagogin (BA)
Traumapädagogin (MIT)
Psychologische Beraterin
(Forensic Psychology)

Zeit

14-tägig, mittwochs
17.30 – 19.30 Uhr

Dauer

Nach einer Probesitzung verbindliche
Anmeldung für 20 Gruppenstunden,
danach Möglichkeit der Verlängerung

Teilnehmerzahl

8 Personen (Erwachsene)

Kosten

1,5% des monatlichen Nettoeinkommens
pro Sitzung (mindestens 18 €), auch für nicht
wahrgenommene Termine. Eine möglichst
regelmäßige Teilnahme und die Einhaltung
der Schweigepflicht nach außen sind
Voraussetzung.

Ort und Anmeldung

Ökumenische Psychologische Beratungsstelle

für Eltern, Kinder und Jugendliche,
für Einzelne und Paare

Bahnhofstr. 26
72458 Albstadt

Tel. 07431 / 134 180

Fax 07431 / 134 18-10

Homepage:

www.beratungsstelle-albstadt.de

E-Mail:

kontakt@beratungsstelle-albstadt.de

Nach der Anmeldung (schriftlich oder
telefonisch) findet ein Vorgespräch mit der
Gruppenleitung statt.

Anschließend besteht die Möglichkeit, in die
Gruppe einzusteigen.

Neue Wege gehen...

Therapeutisch geleitete Gruppe



Ökumenische Psychologische Beratungsstelle

für Eltern, Kinder und Jugendliche,
für Einzelne und Paare

Die Gruppe

ermöglicht Ihnen,

in der Begegnung mit den anderen Teilnehmenden eigene neue Seiten zu erleben, Ihre Erfahrungen mit anderen auszutauschen und mit sich selbst intensiver in Kontakt zu kommen.

fördert Sie

in der Entwicklung und Umsetzung eigener Ideen und Lösungen für Ihre Lebensgestaltung sowie in der Fähigkeit, angstfrei auf andere zuzugehen bzw. sich von anderen abzugrenzen.

bietet Ihnen

Entwicklungschancen im Umgang mit sich selbst und mit anderen hin zu mehr Selbstsicherheit, Genussfähigkeit und Lebensfreude.

Die Gruppe

ist geeignet für Menschen,

- die sich in bestimmten Situationen ängstlich, unsicher oder niedergeschlagen fühlen.
- die Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen haben – sei es in der Familie, in der Paarbeziehung oder an der Arbeitsstelle.
- die unter Überforderung und Stress leiden.

Methoden

In der Gruppe arbeiten wir mit

- Methoden der Kognitive Verhaltenstherapie
- Methoden der Acceptance and Commitment Therapy
- Achtsamkeitsübungen
- Systematische Muskelentspannungsarbeit

Hier können Sie

- innehalten,
- sich selbst besser kennenlernen,
- sich selbst mitteilen lernen,
- Lösungen suchen und finden,
- neue Wege erproben und...

Neue Wege gehen...