

Skills - Training



AUFBAU:

8 Präsenzeinheiten (alle zwei Wochen)

7 Mail-Inputs in der Woche zwischen zwei Präsenzeinheiten

Start: 27.11.2013

INHALT:

1. Innere Achtsamkeit

Es wird die Wahrnehmung und die Konzentration auf den Augenblick trainiert, um langfristig eine Stabilisierung zu erreichen.

2. Emotionsregulation

Gefühle sind ein wichtiger Teil unseres Lebens. Oft jedoch fällt es schwer, sie zu regulieren und sie zu verstehen. Im Modul Emotionsregulation geht es um den Umgang mit Gefühlen.

3. Stresstoleranz

Um selbstschädigendes Verhalten zu verhindern, wird daran gearbeitet, was man selbst tun kann, um in stressigen Situationen so rasch wie möglich die Spannung zu reduzieren.

4. Beziehungsregulation

Ziel ist es, mit zwischenmenschlichen Konflikten und emotionalen Situationen umgehen zu lernen, seine eigenen Wünsche zu äußern und auch einmal Nein sagen zu können.

Das Gruppentraining findet **mittwochs, 18:00-19:00** statt.

Kosten: EUR 350,--

Psychologische Praxis
Brigittaplatz 18/2/37
1200 Wien

Mag. Tina Müllner

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, zertifizierte Skills-Trainerin (ÖDBT),
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

&

Mag. Denise Tarnai

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, zertifizierte Skills-Trainerin (ÖDBT)

Terminvereinbarung und Informationen unter:

0650/91 14 267 oder skillstraining@gmx.at