

GRUPPE

Dialektisch-behaviorale
Therapie und
Emotionsfokussierende
Therapie: integrierter
Ansatz

ZIELE

- ▶ Achtsamkeit: Konzentration auf den gegenwärtigen Moment
- ▶ Emotionsregulation: verbesserte Wahrnehmung eigener Gefühle und angemessene Steuerung dieser
- ▶ Frustrationstoleranz: funktionale Strategien entwickeln
- ▶ Zwischenmenschliche Kommunikation:
 - ▶ Erlernen von Techniken für eine effektive Kommunikation
- ▶ Die theoretischen Inhalte werden in der zweiten Hälfte der Sitzung durch praktische Übungen vertieft

INFORMATIONEN

Ziel der Gruppe ist es, den Umgang mit herausfordernden Alltagssituationen durch DBT- und EFT-Techniken besser zu verstehen und zu verbessern, insbesondere durch die Entwicklung von Achtsamkeit, Emotionsregulation, Frustrationstoleranz und zwischenmenschlicher Effektivität.

Standort

Établissement de Bienne

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Bienne

 5 Teilnehmende **Geschlossene Gruppe**

 1h **8 Sitzungen**

 **Mittwoch** von 16:30 bis 17:30

 Mindestalter : **16 Jahre**

Gruppenleitung :

Emina Häner

Psychologue

Aude Guex-Crosier

Psychologue

Vielen Dank, dass Sie an die Umwelt denken, drucken Sie dieses Dokument nicht unnötig aus.