



Praxisgemeinschaft Dres. Röbe

Therapie in der Gruppe

Stressbewältigung in Zeiten von
Krisen und Veränderungen

Entspannt bleiben trotz Druck, Stress und Veränderung?

Stresserkrankungen sind die Plage unserer Zeit. Wir sind konfrontiert mit einer Welt, die immer komplexer und anstrengender wird. Privat wie beruflich sehen sich immer mehr Menschen Druck und Stress ausgesetzt und erkranken.

Zu den Stressfolgeerkrankungen zählen wir Krankheitsbilder wie Spannungskopfschmerz, Fibromyalgie, Reizdarm, depressive Reaktionen, Angst, Burn-Out und vieles mehr.

Den Umgang mit Stress kann man jedoch lernen. Eine starke psychische Widerstandskraft nennt sich Resilienz.

Resilienztraining:

Stressbewältigung in Zeiten von Krisen und Veränderungen

Eckdaten:

- 4x 100 Minuten,
- maximal 9 Teilnehmer,
- auf Wunsch ein Einzeltermin als Abschlussgespräch

Das Angebot ist fortlaufend



Aufbau:

Der Kurs besteht aus theoretischen Einheiten und praktischen Übungen aus dem Bereich Resilienz, Achtsamkeit, verhaltenstherapeutische Interventionen, Entspannungssuggestionen und hypnotherapeutischen Techniken.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle, die ihre eigene Resilienz (psychische Widerstandskraft) stärken möchten, um Veränderungen schneller und erfolgreicher zu bewältigen. Sie erlernen im Kurs wesentliche verhaltenstherapeutische Techniken um an der persönlichen Weiterentwicklung, entweder selber oder bei Bedarf in einer Einzeltherapie zu arbeiten.

Kostenübernahme:

Dieses Angebot erfolgt im Rahmen der gruppentherapeutischen Grundversorgung wird von den Gesetzlichen Krankenkassen vollumfänglich übernommen. Voraussetzung ist das Wahrnehmen einer psychotherapeutischen Sprechstunde, in der Indikation und Erwartungen besprochen werden.

Procedere:

Vereinbaren Sie ein Erstgespräch in unserer Praxis.

Für weitere Fragen wenden Sie sich gerne an das Praxisteam.

