

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

Standort Biel

General-Dufour-Strasse 17 | CH - 2502 Biel



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.