

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

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

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.

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