GRUPPE

Emotionsregulation

INFORMATIONEN

Ziel der Gruppe ist die Verbesserung im Umgang mit den eigenen Emotionen in herausfordernden wie alltäglichen Situationen mittels Techniken zur Förderung von Achtsamkeit, Frustrationstoleranz, Selbstwirksamkeit, Selbstwertstärkung und zwischenmenschlicher Kompetenz.

ZIELE

- Verbesserung von Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment.
- Selbstwirksamer Umgang mit den eigenen Gefühlen.
- Selbstwertregulation und zwischenmenschliche Kompetenzen.

Standort

Standort Biel

General-Dufour-Strasse 17 | CH - 2502 Biel

7 Teilnehmende **Geschlossene Gruppe**

1h **10 Sitzungen**

Dienstag von 14:00 bis 15:00

Mindestalter : **18 Jahre**

Gruppenleitung :

Dr Cyril Grob
Médecin Stv. Oberarzt

Aude Guex-Crosier
Psychologue

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