



# GRUPPE

Emotionsregulation durch die Dialektisch-behaviorale Therapie und Emotionsfokussierende Therapie





## 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. Die Gruppentherapie richtet sich an Personen mit emotionaler Instabilität und Herausforderungen in der Regulation eigener Emotionen.

## ZIELE

- ▶ Achtsamkeit: Konzentration auf den gegenwärtigen Moment
- ▶ Emotionsregulation: verbesserte Wahrnehmung eigener Gefühle und angemessene Steuerung dieser
- ▶ Frustrationstoleranz
- ▶ Zwischenmenschliche Kommunikation
- ▶ Die theoretischen Inhalte werden durch praktische Übungen aus der DBT und EFT vertieft

 **Standort**  
**Standort Biel**  
General-Dufour-Strasse 17 | CH - 2502 Biel

 7 Teilnehmende **Geschlossene Gruppe**  
 1h **12 Sitzungen**  
 **Mittwoch** von 16:30 bis 17:30  
 Mindestalter : **18 Jahre**

 **Gruppenleitung :**  
**Emina Häner**  
Psychologin  
  
**Aude Guex-Crosier**  
Psychologin

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