

GROUPE

Gesprächsgruppe zur Salutogenese

INFORMATIONS

Eine Woche Französisch, die andere Deutsch. Ablauf

1. Persönlicher Ausdruck (nicht obligatorisch) über psychische Schwierigkeiten oder deren Folgen.
2. Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, sich auszudrücken.
3. Aktive Suche nach positiven Elementen bei der Person, die sich geäußert hat.
4. Wiederholung des Prozesses für jede Person, die sich äußern möchte.

Gruppenregel - Keine polemischen, religiösen oder politischen Themen. Kommentare zu sexuellen Themen, zum Aussehen der Person oder zu ihrer Privatsphäre. Vertraulichkeit: Kein Teilnehmer darf über das, was in der Sitzung gesagt wurde, sprechen.


LES OBJECTIFS


- ▶ Sich mit anderen Personen, die ebenfalls psychisches Leiden haben, austauschen, ohne zu urteilen
- ▶ Verstärkungsarbeit: Erkennen, dass andere Menschen anders denken
- ▶ Verstärkungsarbeit: Kontextualisierung des Problems und Suche nach neuen Lösungen
- ▶ Verstärkungsarbeit: Sich von bestimmten Gedanken distanzieren
- ▶ 3. Phase: Sich selbst und anderen durch Reden Gutes tun

Lieu

Standort Biel

General-Dufour-Strasse 17 | CH - 2502 Biel

 10 participants **Groupe ouvert**

 1h45 **12 séances**

 **Les mercredis** de 16:30 à 18:30

 Àge minimum requis : **16 ans**

 **Groupe animé par :**

Benjamin Lory

Infirmier / Pflegefachkraft

Nina Schlünsen

Psychologin

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.