

Angebot Gruppentherapie

Selbstwert stärken

Ressourcenorientiert, strukturiert und praxisnah

Inhalt und Methoden:

Die Teilnehmenden verstehen, wie Selbstwert entsteht, welche Faktoren ihn beeinflussen und wie er gezielt gestärkt werden kann. Durch Selbstmitgefühl und Ressourcenaktivierung wird die innere Stabilität gefördert, selbstabwertende Stimmen werden erkannt und gesunde Anteile gestärkt. Praxisnahe Übungen machen die Inhalte erfahrbar und nachhaltig im Alltag anwendbar.

Termine:

mittwochs jeweils von 18 bis 20 Uhr (2EH)

25.03.26

01.04.26

15.04.26

29.04.26

13.05.26

(20.05.26 - Ersatztermin)

Für wen eignet sich die Gruppe?

Diese Gruppentherapie richtet sich an Menschen mit unterschiedlichen psychischen Belastungen, bei denen Selbstwertthemen eine zentrale Rolle spielen und die ihren Selbstwert stärken, Selbstmitgefühl entwickeln, innere Stabilität aufbauen sowie hilfreiche Strategien erlernen möchten.

Die Gruppe wird aus maximal 6 Personen bestehen.

Kosten:

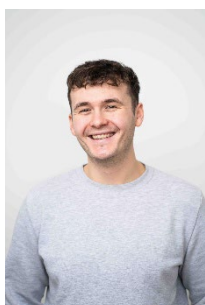
pro Termin (2EH) € 50,-

Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist leider nicht möglich.

Ort:

Psychotherapeutische Praxis Rossauer Lände 17/2, 1090 Wien (U4 Rossauer Lände)

Bei Interesse melden Sie sich gerne für ein kostenloses Vorgespräch.



Claus Köpf, BSc, MSc

Psychotherapeut in Fachausbildung
unter Lehrsupervision
(Verhaltenstherapie)

+43 664 990 782 67

praxis@psychotherapie-koepf.at

Julia Hahn, BA

Psychotherapeutin in Fachausbildung
unter Lehrsupervision
(Verhaltenstherapie)

+43 699 812 85891

praxis@psychotherapie-julia-hahn.at

