

Psychotherapeutische Gruppen in Telfs

Zielgruppe:

Menschen mit Ängsten und Depressionen von 18 -99 Jahren

Allgemeine Informationen:

- ✓ Kleingruppen mit 8-10 Teilnehmer:innen, Start ab 5 Teilnehmer:innen
- ✓ Wöchentliche Treffen
- ✓ Ein kostenloses Vorgespräch ist notwendig
- ✓ Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.
- ✓ Es ist keine gleichzeitige und parallele Inanspruchnahme von Einzel- und Gruppenpsychotherapie möglich.
- ✓ Die Teilnehmer:innen sind über die ÖGK (vormals TGKK) versichert

Termine:

Mittwoch Abend um 18:15 Uhr – wöchentliche Treffen ODER

Mittwoch Mittag um 11:15 Uhr – Treffen alle 2 Wochen

Ort:

SGS Sozial- und Gesundheitssprengel Telfs und Umgebung – Veranstaltungssaal - Kirchstraße – 6410 Telfs

Ziel der Gruppe:

In der Gruppe werden Methoden vermittelt, um mehr Handlungsspielraum zum Umgang mit innerem Druck, Stress, Mustern und Leitsätzen sowie den Anforderungen des Alltags, des Berufs, der Familie oder anderen Rahmenbedingungen zu finden und darüber zu reden. Die gemeinsame entlastende und stabilisierende Arbeit erfolgt mit dem Ziel, mit sich und anderen in Kontakt zu kommen, Ressourcen zu aktivieren und Veränderungen im Alltag zu bewirken.

Als systemische Psychotherapeutin kann ich Ihnen dafür meine langjährige Erfahrung mit Gruppentherapie und Ansätze aus der Achtsamkeit, der Arbeit mit Meditationen und Imaginationen sowie Entspannungsverfahren anbieten.

Anmeldung:

MMag. Cornelia Schallhart

cornelia.schallhart@cs-projects.at

Tel: 0699/10323242