

Dienstag, 7. Dezember 2010

burn-out Psychotherapie Gruppe

GRUPPENTHERAPEUTISCHES ANGEBOT DER CLEARINGSTELLE P S Y C H O T H E R A P I E & PGA Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit Wels

Burn-out Prävention & -Therapiegruppe WELS
Nächster Starttermin: September
6 Termine a 3 Stunden

Diese Gruppe soll Menschen in unterschiedlichen burn-out Stadien ansprechen. Sie sollen in der Gruppe neben den therapeutischen Interventionen, der Aufklärungsinformationen und der Stärkung der Selbsthilfepotentiale vor allem von Austausch der `Krisenerfahrung` profitieren sollen. Im Idealfall kann diese therapeutische Gruppe in eine Selbsthilfegruppe übergeführt werden.

Bei burn-out im Frühstadium (ideale Zielgruppe) reicht diese Gruppe um ein Abgleiten in tiefere burn-out Erfahrungen zu verhindern bzw. den Weg der (Selbst) Heilung anzuregen.

Termin 1: Standort und Aussichten

Wo stehe ich im burn-out-(RISIKO) ? Subjektive Verlaufserfahrungen ? Erfahrungen mit dem therapeutischen Umfeld.

Aufklärungsinformation über burn-out.

Erste Selbsthilfeangebote im Bereich Selbstwert sowie körperliche Selbsthilfeübungen.

Gesellschaftlicher Hintergrund.

Termin 2: Die Veränderungen im eigenen Wertesystem und im sozialen Umfeld

Verständnis und Erfahrungen der Sozialen Neueunordnung im Stirb und Werde Prozess.

Hilfreiche Prinzipien der Selbstkorrektur. Das menschliche Maß – Neudefinition.

Notwendigkeit von Selbst-& Gesundheitskultur.

Termin 3: Lebensphasendenken & Neuausrichtung der Interessen

Je nach Lebensphase hat burn-out unterschiedliche Konsequenz und Veränderungsnotwendigkeiten. Vom Problem zur Lösung. Das glühende JA. Talente und Ressourcen freilegen und stärken.

Termin 4: Entspannung

Dieser Termin dient der Wiederholung und Vertiefung der Entspannungs - & Selbststeuerungskompetenz durch das Erlernen und Wiederholen unterschiedlichen Übungen für Körper, Geist & Seele.

Termin 5 : GesundheitsRituale ausformen – inneren Stabilität

Das Basis der inneren Selbstständigkeit sichern und in´s Alltagsleben integrieren.

Mein persönliches Gesundheits-Set etnwickeln.

Termin 6: Mein persönlicher Weg in´s neue Leben

Durchführung, Mag. Norbert Krennmair, Schubertstrasse 9 4600 Wels

Mobil: 0699 1555 2555

TeilnehmerInnenzahl: 12-14

Zur Teilnahme ist ein Erstgespräch notwendig. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung

Clearingstelle für Psychotherapie

Museumstraße 31a, 4020 Linz

Telefon 0800 202 533

mail: clearingstelle@pga.at

<http://www.pga.at>

Blog Export: Burnout Coaching, <http://www.burnout-coaching.net/>

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 15:05