

## „Arbeit& Psyche“ Gruppe

### Für Frauen, die....

- zeitnah in das Berufsleben einsteigen
- Berufstätig sind
- regelmäßig und pünktlich kommen können

### Wir bieten Ihnen...

Erarbeitung von eigenen, individuellen Stabilisierungsmethoden, Skills / Spannungsregulation, Ausgleichsaktivitäten zur Entlastung, Entspannung Kommunikationsstrategien im Umgang mit KollegInnen / Vorgesetzten durch Arbeitsblätter, Rollenspiele, Austausch in der Gruppe.

### Welche Ziele werden verfolgt?

- Ablenkung vom Berufsleben/ von Belastende Themen durch ressourcenorientierte Spiele, Entspannung, Achtsamkeitsübungen
- Wiederherstellung/ Erhalt der Arbeitsfähigkeit
- Aktivierung und Erlernen von eigenen Stabilisierungsmethode
- Verbesserung der Selbstsicherheit
- Förderung von sozio- emotionalen Kompetenzen