

Soft-Skills

Für Frauen, die....

- unter erhöhter Anspannung leiden
- gruppenfähig sind
- bereit sind Neues zu lernen und sich auf Hausaufgaben einlassen
- über Reflexionsfähigkeit verfügen
- bereit sind, an 20 aufeinanderfolgenden Terminen regelmäßig und pünktlich teilzunehmen

Wir bieten Ihnen...

Die Module der dialektisch-behavioralen Therapie (nach M. Linehan) werden in 20 Einheiten erarbeitet.

- Achtsamkeit
- Stresstoleranz (Skills, Notfallkoffer)
- Umgang mit Gefühlen
- zwischenmenschliche Fertigkeiten

Dabei werden theoretische Inhalte mit praktischen Übungen verknüpft.

Welche Ziele werden verfolgt?

- Verbesserung von Stressbewältigungsstrategien
- Kennenlernen des Prinzips Achtsamkeit
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Entdecken und Anwenden von Skills
- Förderung von Selbstwirksamkeit
- Akzeptanz und Veränderung