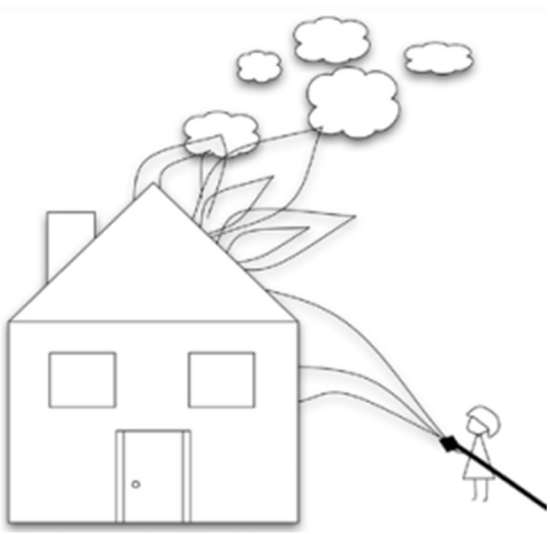
Skillstraining

Wann: Montags, 08.04.24 – 13.05.24; 12.00 Uhr – 13.00 Uhr

Wo: Begegnungsraum, Grindelberg 15A

Anmeldungen: Anmeldung notwendig, max. Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Textbeschreibung:

Wie kann ich Zustände hoher innerer Anspannung beenden? Wie kann ich meine Angst vor starken Emotionen überwinden und meine Beziehungen verbessern? Und wie finde ich einen mitfühlenden Zugang zu mir selbst und anderen?
Das bewährte DBT-Skillstraining ermöglicht gut umsetzbare Hilfe zur Selbsthilfe. Die kognitiven, emotionalen und handlungsbezogenen Fähigkeiten sind zur Bewältigung von Stress- oder Krisensituationen gut bewährt. In der Gruppe gucken wir uns gemeinsam „Skills“ in den Bereichen Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, Zwischenmenschlichen Fertigkeiten und Selbstwert an. Ziel ist es, das jede:r Klient:in eine individuelle Skills-Sammlung mit nach Hause nehmen kann.