



Barbara Weingraber

Psychotherapeutin i. A. u. S.
Systemische Therapie
DBT Skills-Trainerin



Mag. Dina Haas

Psychotherapeutin i.A.u.S
Systemische Therapie

THERAPEUTISCHE SKILLS-GRUPPE

Wir: Barbara Weingraber www.psychotherapie-weingraber.at und Mag. Dina Haas www.psychotherapie-haas.at, Psychotherapeutinnen in Ausbildung unter Supervision, würden uns freuen, Sie in unserer Gruppe begrüßen zu dürfen.

Unser Angebot: Erarbeiten der Grundlagen des Skills-Training (DBT, dialektisch-behaviorale Therapie nach Marsha M. Linehan) verknüpft mit unserer systemischen Grundhaltung und praktischen Übungen aus verschiedenen systemischen Tools, wie z.B. Lösungsfokussierung, Narrationen, hypnosystemisch, körperorientiert.

Was sind Skills: Skills sind **Fertigkeiten** im Umgang mit der eigenen Emotionsregulation, die jeder, dennoch häufig „unbewusst“, benutzt.

Gemeint ist **jedes Verhalten**, welches in schwierigen Situationen **rasch wirksam** ist, langfristig Leidenszustände erleichtern kann und dabei für den Klienten **nicht schädlich** ist.

Jeder Mensch trägt in sich Handlungskompetenzen zur Emotionsregulation. Wir freuen uns darauf, diese gemeinsam mit ihnen zu erforschen bzw. wieder zu entdecken.

Wozu: Ziel ist die eigene Handlungskompetenz zu erweitern, eigenes Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen, dysfunktionales Verhalten zu verändern, Stabilisierung, Ressourcenaktivierung, Überleben.

Wo: Augustinergasse 3, 5020 Salzburg

Wann: 13.01.2020 17:00 bis 17:50

17.01., 24.01., 07.02., 14.02., 21.02. jeweils von 15:00 bis 16:40

09.03.2020 17:00 bis 17:50

Wie oft: Insgesamt 12 Einheiten á 50 Min. aufgeteilt in jeweils eine Einzeleinheit zu Beginn und am Ende. Die Themenvermittlung erfolgt in 5 Doppeleinheiten.

Für wen: Alle die begleitet und geplagt werden von Ängsten, Zwängen, Panik, Süchten oder emotionaler Instabilität. Um die Themen gut gemeinsam in der Gruppe bearbeiten zu können, teilen wir die Schwerpunkte auf. Die erste Gruppe mit dem Thema „Angst, Panik und Zwang“ im Jänner, es folgt im April eine Gruppe für Menschen, die von emotionaler Instabilität begleitet werden, weiters ist im Herbst eine Gruppe für die Suchthematik geplant.

Kosten: pro Person bei 6 Teilnehmern € 220,- / bei 5 Teilnehmern € 250,-

Anmeldung: Tel: 0670 77 28 701, bzw. Mail: office@psychotherapie-weingraber.at

Anmerkung: Da wir uns im letzten Abschnitt unserer Ausbildung als Psychotherapeutinnen befinden, werden die Kosten leider **nicht** von den Krankenkassen übernommen.