Sabine Hildebrandt
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gestalttherapie & Supervision

Sabine Hildebrandt
Blumenstraße 35
91244 Reichenschwand
Tel. +49 (0)9151-9070907
Fax +49 (0)9151-82079
info@sv-hildebrandt.de
www.sv-hildebrandt.de

Infoblatt | Life Skills Traumagruppe

Übungen zu Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Stabilisierung

14 Abende
jeweils Montag Abend 19 - 21 Uhr
12. Januar – 23. März 2015 (10mal)
8. Juni – 29. Juni 2015 (4 Vertiefungs-Einheiten)

Bitte beachten Sie die genauen Termine auf der 2. Seite.

Inhalte

- Übungen zu Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit
- Austausch in der Kleingruppe über die Erfahrungen mit den Übungen
- Informationen zu dissoziativen Störungen und Trauma-Folgen

Teilnehmende

- Personen, die mit ihren inneren Ressourcen und Anteilen besser in Kontakt kommen wollen
- Personen mit dissoziativen Störungen, Traumafolgestörungen und Angststörungen
- Psychotherapeuten/-innen, die durch Selbsterfahrung lernen wollen

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Vor dem Beginn ein Telefonat oder persönliches Vorgespräch
- Einverständnis des Psychotherapeuten/-in der Einzeltherapie
- Keine akute Traumatisierung vorhanden
- Fähigkeit, sich 2 Stunden lang in einer Gruppe aufhalten zu können
- Bereitschaft zu lernen und das Erlernte zuhause weiter zu erproben
- Alter mindestens 18 Jahre

Honorar

Je Abend 35 €, zahlbar nach Rechnungstellung.
Ermäßigungen für Geringverdienende sind eventuell möglich. Bitte fragen Sie nach.

Ort

Unsere Seminarräume: 91241 Kirchensittenbach, Kirchplatz 3.
Mitfahrgelegenheit ab Bahnhof Hersbruck rechts der Pegnitz ist vorhanden.

Anmeldung

mit dem Anmeldeformular im Internet. Wir senden es auf Anforderung gerne zu.

Infoblatt | Life Skills Traumagruppe

Im Vordergrund steht bei dieser Gruppe von 6- 8 Personen das Erlernen und Ausprobieren von Übungen und Imaginationen, um sich selbst besser regulieren und innere Spannung abbauen zu können, sowie durch Achtsamkeit im Alltag ein Lebensgefühl im Hier und Jetzt zu entwickeln.

Hausaufgaben wie das weitere Experimentieren mit Übungen oder Führen eines persönlichen Büchleins zum Sammeln schöner Momente ist wichtiger Bestandteil des Lernerfolgs.

Die Übungen sind Vorschläge und können jederzeit individuell abgeändert werden, je nach Bedürfnis und Wirksamkeit. Der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt, sondern wir wollen anleiten und helfen, um das Eigene zu finden, das, was Ihnen hilft und Sie es deshalb auch gerne weiterhin pflegen wollen.

Für Teilnehmende, die sich derzeit nicht in Einzeltherapie befinden, ist die Gruppe nur unter bestimmten Voraussetzungen geeignet. In einem kurzen telefonischen Gespräch wird miteinander geklärt, was Ihre Erwartungen und Vorerfahrungen sind und ob diese Gruppe für Sie geeignet wäre.

Bei Interesse ist eine weiterführende Jahresgruppe angedacht, die sich das Skills-Training, d.h. die Kunstfertigkeit, auch nach schwerer Traumatisierung zu überleben und zu lernen, ins Leben zu gehen, zur Jahres-Aufgabe macht. Durch die Kontinuität in einer vertrauensvollen Gruppe kann Vertrauen wachsen und miteinander gelernt, gelacht und geteilt werden.

Sie erhalten nach der Anmeldung eine Bestätigung. Ich werde anschließend wegen eines telefonischen Vorgesprächs Kontakt mit Ihnen aufnehmen.
Die Gruppe kann bis zu 2 Wochen vor Beginn abgesagt werden, wenn sich nicht genügend Teilnehmende anmelden. Bitte beachten Sie die weiteren AGBs auf dem Anmeldeformular.

Ich wünsche Ihnen Mut und Weisheit bei allen Überlegungen. Kommen Sie bitte auf mich zu, wenn noch Fragen offen sind.

Freundliche Grüße

S. Hildebrandt

Hier der Überblick der Termine 2015:

Jeweils Montag 19 – 21 Uhr

12.01.	Life Skills 1	**09.03.**	Life Skills 8
19.01.	Life Skills 2	**16.03.**	Life Skills 9
26.01.	Life Skills 3	**23.03.**	Life Skills 10
02.02.	Life Skills 4		**Pause**
09.02.	Life Skills 5	**08.06.**	Life Skills Vertiefung 1
	Faschingsferien - 16.02. entfällt	**15.06.**	Life Skills Vertiefung 2
23.02.	Life Skills 6	**22.06.**	Life Skills Vertiefung 3
02.03.	Life Skills 7	**29.06.**	Life Skills Vertiefung 4