

Raus aus der Gedankenfalle!

Metakognitives Training: ein Programm zum bewussteren Umgang mit schwierigen Gedanken

Metakognitives Training bedeutet kurzgefasst «das Denken über das Denken».

Im Training lernen Sie:

- welche Denkmuster und -stile es gibt;
- wie sich diese auf Ihr Befinden auswirken;
- hilfreiche Strategien zur Veränderung dieser Muster, um damit Ihre Gefühle und Ihr Verhalten positiv zu beeinflussen.

Wir bieten einen ausgewogenen Mix zwischen Informationsvermittlung und aktivem Mitdenken und Mitgestalten an.

Wann:

An neun Donnerstagen, jeweils von 16.30 bis 18 Uhr
(die Gruppe wird angeboten, sobald sich 8 Teilnehmende
angemeldet haben)

Wo:

Psychiatrie Biel
Spitalzentrum Biel
Vogelsang 84
2501 Biel/Bienne

Wer:

Die Gruppe findet unter der Leitung von Psycholog:innen und
Ärzt:innen des psychiatrischen Ambulatoriums statt.

Anmeldung und Auskünfte:

Psychiatrie Biel/Bienne

Telefon: 032 324 23 23

E-Mail: pb@pzmag.ch

www.pzmag.ch/psychiatrie-biel

Kosten:

Werden durch die Krankenkassen übernommen,
abzüglich des Selbstbehalts von 10%.

