

STRESS LASS NACH!

Training emotionaler Kompetenz – ein Intensivprogramm zum besseren Umgang mit Stress und negativen Gefühlen

Stress und negative Gefühle sind sehr belastend. In unserem Intensivprogramm lernen Sie, besser mit herausfordernden Situationen, Gedanken und Gefühlen umzugehen und wieder mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen.

Ziele

In unserem Intensivtraining* üben Sie effektive Fertigkeiten, die Ihnen helfen,

- mit Stress und starken Gefühlen kompetenter und selbstbestimmter umzugehen und
- den Teufelskreis zu durchbrechen, der für chronischen Stress und negative Gefühle verantwortlich ist.

Inhalte

• Theorie

Wir zeigen Ihnen, wie Stress und negative Emotionen entstehen, wie sie sich auswirken und wie Sie Ihren Umgang damit verbessern können.

• Training

Sie üben sich in folgenden Fertigkeiten: Entspannen, wertfreies Wahrnehmen, Akzeptieren, Selbstunterstützung sowie Umgang mit spezifischen Gefühlen.



Praktisches

- Wann:** 10 Dienstage von 16.30 bis 18.00 Uhr (das Training wird angeboten, sobald sich 8 Teilnehmende angemeldet haben)
- Wo:** Psychiatrie Biel, Spitalzentrum Biel, Vogelsang 84, 2501 Biel/Bienne
- Wer:** Ärzt:innen und Psycholog:innen des Ambulatoriums der Psychiatrie Biel

Anmeldung

und Auskunft: Psychiatrie Biel/Bienne – Tel. 032 324 23 23, pb@pzmag.ch

Kosten: Die Krankenkassen (Grundversicherung) übernehmen die Kosten, abzüglich eines Selbstbehalts von 10%. Bitte beachten Sie die Höhe Ihrer Franchise.



E-Mail: pb@pzmag.ch

www.pzmag.ch/psychiatrie-biel

* Das Programm wurde von Prof. Matthias Berking entwickelt. Referenz: Berking, M. (2010). Training emotionaler Kompetenzen. Berlin: Springer Verlag.