



Yvonne Scharf Heilpraktikerin für
Psychotherapie | DBT-Peer-Coach
yvonescharf@online.de
015901750125



Anna Ihl Systemische Therapeutin (SG) |
Ergotherapeutin, B. Sc.
info@anna-ihl.de
01749626407

ONLINE SKILLS GRUPPE NACH DBT

Die einzelnen Inhalte des Training:

Kennenlerngespräch (30min)- Einzel (Anna Ihl oder Yvonne Scharf)

- 1. Modul 1 „Diagnose, und nun?“:**
Grundlagen der DBT, Umgang mit Stress, Krisenbewältigung
- 2. Modul 2 „Achtsamkeit“**
Die Krux mit der Selbstbeobachtung, was kann mir mein Atmen helfen, wozu in einer Therapie?
- 3. Modul 3 „Die Sache mit den Gefühlen“**
Gefühle erkennen und benennen, Sinn von Gefühlen
- 4. Modul 4 „Die Sache mit den Gefühlen Teil 2“**
Bewusster Umgang mit den Gefühlen, Abschwächen, angemessene von unangemessen unterscheiden
- 5. Modul 5 „Ist es ok mich (ok) zu finden?“**
Selbstwertsteigerung, Selbstakzeptanz, Umgang mit Glaubensmustern
- 6. Modul 6 „Compassion“**
Wie mir Mitgefühl für mich und von anderen Gelingen kann
- 7. Modul 7 „Ich und die anderen Teil“**
Zwischenmenschliche Fertigkeiten, u.a. um etwas bitten und „nein“ sagen
- 8. Modul 8 „Verabschiedung“**
Wiederholung der Module, Alltagstransfer

Abschluss Gespräch (30min)- Einzel (Anna Ihl oder Yvonne Scharf)



Yvonne Scharf Heilpraktikerin für
Psychotherapie | DBT-Peer-Coach
yvonescharf@online.de
015901750125



Anna Ihl Systemische Therapeutin (SG) |
Ergotherapeutin, B. Sc.
info@anna-ihl.de
01749626407

Bei Interesse oder Fragen zur Skillsgruppe schreiben Sie uns bitte eine E-Mail.

Dauer: 8 Wochen immer dienstags 18-19 Uhr

Gruppengröße: 6-10 TeilnehmerInnen (bei unter 6 TN kann die Gruppe leider nicht stattfinden)

Anmeldung: jederzeit per E-Mail

Voraussetzungen: Alter mindestens 17 Jahre, **regelmäßige und wertschätzende Teilnahme**, Teilnahme an einem Aufnahmegespräch.

Online-Skillstraining

Das Training wird gesamt gebucht.

Für Kassenpatienten nach Heilmittelverordnung (psychisch funktionell):

Beachten Sie bitte, dass das Aufnahmegespräch bei Anna Ihl vor Ort stattfinden muss (Standort Ludwigshafen oder Aschaffenburg.)

Bestandteil des Aufnahmegesprächs:

Beidseitiges Kennenlernen, individuelle Zielvereinbarung, Klärung organisatorischer Dinge und damit wir sehen können, ob unsere Arbeitsweise und die Inhalte der Gruppe sinnvoll für Ihre Bedürfnisse sind.

Ausfalltermine werden nicht erstattet, Sie haben die dann Möglichkeit die Übungen und Inhalte des Trainings zugesendet zu bekommen. (via link)

Alle TeilnehmerInnen unterzeichnen einen Behandlungsvertrag, sowie ein Datenschutzverordnung.

Möglichkeiten der Überprüfung der Wirksamkeit dieser Gruppe, stellen wir ihnen gerne zu Verfügung und sind selbstverständlich freiwillig.

Für Privatzahler Kostenübersicht:

Beachten Sie bitte, dass das Aufnahmegespräch bei Yvonne Scharf vor Ort stattfinden muss. (Standort Mannheim)

Beachten Sie, dass eine Teilnahme nur möglich ist, wenn der Kurs mindestens 2 Wochen vor Start bezahlt wurde.

Kennenlerngespräch und Abschlussgespräch: ca. 30 Minuten, 40 €

Gruppentraining: 50 € pro Treffen (60 Min)

Ratenzahlung

Da es uns sehr am Herzen liegt möglichst vielen Menschen das DBT-Skillstraining und die Teilnahme an den Kursen zu ermöglichen, bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an.

Bitte fragen Sie nach!