

Selbstwirksamkeit und Akzeptanz

Gruppentherapie für Alltagsheldinnen



Du bist Mama und neigst im herausfordernden Familienalltag dazu, dich selbst zu kritisieren, dich abzuwerten und dir das Leben schwer zu machen? Du möchtest selbstwirksam werden und die Gegebenheiten akzeptieren?

Ein positives Selbstwertgefühl und das Bewusstsein für die eigenen Ressourcen beeinflusst die Lebenszufriedenheit. Wer sich selbst etwas wert ist, kann die eigenen Bedürfnisse nach außen vertreten und selbstbestimmt am Familienleben teilnehmen. Demnach ist es sinnvoll, u.a. durch die Aktivierung eigener Ressourcen das eigene Selbstwertgefühl zu stärken, um schwierige Zeiten zu meistern und sich im Familienalltag neu orientieren zu können.

Teilnehmende:

Alltagsheldinnen, die gemeinsam mit anderen ihr Selbstwertgefühl verstehen und gegebenenfalls verändern wollen. Mamas, die im Rahmen eines psychotherapeutischen Prozesses ihre Ressourcen stärken und die Ängste überwinden möchten.

Ziele:

Verstehen des eigenen Selbstwertgefühls, Steigerung des Selbstwertgefühls, Förderung des Bewusstseins für eigene Ressourcen, Verbesserung des selbstsicheren Auftretens, Aufbau von Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, Überwindung von Ängsten gegenüber anderen

Angebot:

In der Gruppe wird thematisiert, wie du die Herausforderungen und Probleme überwinden kannst oder auf elegante Art damit umzugehen lernst. In gemeinsamen Gesprächen wird die Möglichkeit geboten, sich mit den eigenen Grundbedürfnissen und Selbstdiskrepanzen auseinanderzusetzen, um im Familienalltag entspannt zu sein.

Termine in der Praterpraxis

Praterstr. 47/1/1 1020 Wien:

Erstgesprächstermine werden individuell vereinbart, Kontaktaufnahme per Mail oder Telefon

Donnerstags von 16:00 bis 18:00 Uhr

03.10. / 17.10. / 07.11. / 28.11. / 12.12.2024

Kosten:

kostenloses Erstgespräch
Gesamtpreis für alle 5 Termine: € 190,00

Struktur:

Gruppengröße max. 8 Teilnehmerinnen
Erstgespräch je Person á 30min
Gruppentherapie á 2 Std.

Luzia Nöbauer, MA

Systemische Familientherapie

Praterstr. 47/1/1, 1020 Wien

0660 9727991, praxis@noebauer-psychotherapie.at

Luzia Nöbauer, MA

Systemische Familientherapie

Praterstr. 47/1/1, 1020 Wien

0660 9727991, praxis@noebauer-psychotherapie.at