

**Neues Selbstzahler- Angebot in unserer Praxis in Wittlich ab dem
10.03.2020**

**Gruppen-Therapie und Coaching- Seminarreihe
als Begleitkurs zum ACT Buch von Dr. Dirk Ohlmann**

Psychotherapeut: Dr. med. Dirk Ohlmann



Autor des Buches“ Ich nehme mein Leben in die Hand“

Coach: Christine Hartge-Ohlmann



Autorin des Buches „Erfolg durch Persönlichkeit“

Der Ablauf

In einem Kreis von maximal zehn Teilnehmern wird die Methode ACT vermittelt in Form von kurzen Einführungsimpulsen, Vorlesen von Geschichten und Metaphern, Durchführung und Anleitung von Übungen, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Mitgabe von Arbeitsblättern.

Vorgesehen sind **acht Blöcke** von jeweils **einer Doppelstunde**.

In der **ersten Doppelstunde** wird die Methode ACT vorgestellt, wie und warum sie entstanden ist, wie sie angewendet werden kann und worin ihr Nutzen liegt. Dies hilft Menschen mit psychischen Problemen gleichermaßen wie Menschen, die ihr Leben aktiv verändern wollen (Balance zwischen Annahme von Gefühlen und aktivem Handeln).

In den **nächsten sechs Doppelstunden** werden jeweils die einzelnen Bausteine vorgestellt:

Einstieg in die Methode 10.03.2020

Methodentraining:

- | | |
|--------------------------------------|------------|
| 1. Gesunder Umgang mit Gefühlen | 24.03.2020 |
| 2. Raus aus dem Gedankenkarussell | 07.04.2020 |
| 3. Im Hier und Heute leben | 21.04.2020 |
| 4. Persönliche Ziele und Werte | 05.05.2020 |
| 5. In Aktion kommen | 19.05.2020 |
| 6. Wer bin ich und wie will ich sein | 02.06.2020 |

Einen Monat nach dem letzten Baustein trifft sich die Gruppe in **der achten Doppelstunde** zum Erfahrungsaustausch und zur Klärung von letzten Fragen.

Termine und Uhrzeiten

Start der Gruppentherapie und Coaching Reihe

10.03.2020, 24.03.2020, 07.04.2020, 21.04.2020, 05.05.2020, 19.05.2020

02.06.2020, 1 Termin Erfahrungsaustausch im Juli wird gemeinsam festgelegt

jeweils dienstags von 18:00 Uhr – 19:45 Uhr

Kosten

Gesamtblock von acht Doppelstunden (100 Minuten)

inklusive der beiden Autorenbücher = 400€

Anmeldung per E-Mail an mail@drdirkohlmann.de