

Neues Angebot in Bullay

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“



Was ist der Unterschied zwischen einer Gruppen-Psychotherapie und einer Gruppen-Psychoedukation

In einer Gruppen-Psychotherapie stehen die Teilnehmer im Vordergrund. Sie berichten über ihre persönlichen Erlebnisse und Problemfelder. In der Gruppen-Psychoedukation steht die Methode im Vordergrund. Interaktiv werden zwischen den Therapeuten und Gruppenteilnehmern die einzelnen Bausteine der Methode intensiv vermittelt und eingeübt.

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:

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

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 Gruppe 1: 8.05.2019, 15.05.2019, 22.05.2019, 29.05.2019,
05.06.2019, 12.06.2019, 19.06.2019, 17.07.2019
jeweils mittwochs von 18:00 Uhr – 19:45 Uhr

Kosten

Gesamtblock von acht Doppelstunden (100 Minuten)

inklusive der beiden Autorenbücher

= 400€