



NEUE ANGEBOTE AM KLAUS-GRAWE-INSTITUT FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE

Von Psychologen lernen: Mehr Kompetenz in jeder Beziehung!

Training Emotionaler Kompetenzen

Ein Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation

Die klinische Erfahrung und neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Schwierigkeiten im Umgang mit Stress und negativen Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer zur Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Probleme oder Störungen beitragen können resp. nach einer Therapie ein Rückfallrisiko darstellen.

Im TEK werden Fertigkeiten geübt, die sich im Umgang mit Stress und Emotionen als äusserst hilfreich herausgestellt haben und welche Teufelskreise durchbrechen können, die für chronischen Stress und negative Gefühle verantwortlich sind.

Die aktuellen Befunde der Neurowissenschaften zeigen eindeutig, dass man die Abläufe im Gehirn nur durch ein intensives Training nachhaltig beeinflussen kann. Daher werden die einzelnen Elemente gezielt trainiert und entsprechende Hilfestellungen (Informationsmaterial, Trainings-CD, SMS) angeboten. Die positive Wirkung der verschiedenen Übungen wird unmittelbar erlebt und erfahren.

Für wen Für alle, die ihren Umgang mit belastenden Gefühlen verbessern wollen.

Wann dienstags, 18:30 bis 20:30 Uhr, 6 Sitzungen

Leitung Lic. phil. Uta Liechti Braune, Fachpsychologin FSP

Stressbewältigung leicht gemacht

ein Training zur Verbesserung des Umgangs mit Stress

Stress hat nicht nur Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden, sondern auch sehr gravierende körperliche Folgen. Zum Beispiel kann er die Entwicklung von Schlaf- und Gedächtnisstörungen sowie chronischer Erschöpfung begünstigen und zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit führen. Dass Stress auch Arbeitsleistungen und die generelle Lebensqualität beeinträchtigt, wurde in vielen Untersuchungen bestätigt. Da jeder Mensch unterschiedlich ist, gibt es keine allgemeingültige Formel gegen Stress. Allerdings wurden in Anlehnung an psychologische Theorien spezielle Stressmanagementtrainings entwickelt, deren Wirksamkeit empirisch untermauert ist.

Das im Klaus-Grawe-Institut angebotene Stressmanagementtraining beruht auf neuesten Erkenntnissen der Psychologie, der Neurowissenschaften und der Therapieforschung. Elemente der Informationsvermittlung, der Verhaltensübung sowie der Anwendungserprobung werden wechselseitig eingesetzt, um den Transfer verschiedenartiger problem- und emotionsorientierter Lösungsansätze auf persönliche Belastungssituationen sicherzustellen. Ziel des Trainings ist die Entwicklung spezifischer Fähigkeiten, um persönliche Stressoren schnell zu erkennen, die individuellen Gründe einer Belastung zu klären und schnell und kompetent notwendige und adäquate Bewältigungsschritte einzuleiten.

Für wen Das Training richtet sich an alle Interessierten, die ihr Repertoire an Handlungskompetenzen in Belastungssituationen erweitern möchten.

Wann dienstags, 18:30 bis 20:15 Uhr, 8 Sitzungen

Leitung Dr. phil. Karin Hammerfald, Fachpsychologin FSP

Training Partnerschaft als Ressource

Wir zwei schaffen das gemeinsam!

Immer mehr erleben wir Belastungen im privaten wie auch im beruflichen Umfeld. Es sind Mehrfachbelastungen durch Familie, Beruf und Freizeit sowie stetig neue Anforderungen und Effizienzsteigerungen, die bald einmal zu Stresssituationen führen. Chronischer Stress belastet auf diesem Weg die Partnerschaft (z.B. weniger Zeit für einander, gehäufte Auseinandersetzungen, Rückzugs- und Entfremdungstendenzen etc.) und mündet in einer schleichend sinkenden Partnerschaftszufriedenheit. Um diesem destruktiven Verlauf entgegenzuwirken, können Paare sich Kompetenzen aneignen, um als Paar besser mit Stress umzugehen.

Studien belegen, dass die Partnerschaft eine wichtige Unterstützung als Gegengewicht zu vielen Belastungsfaktoren im Leben darstellt. Es ist diese Unterstützungsquelle, die das Stresspräventionstraining für Paare stärken will, um eine bessere Bewältigung gegen Stress im Alltag zu ermöglichen. Deshalb soll zum Nutzen sowohl der beruflichen Leistungsfähigkeit als auch des individuellen und partnerschaftlichen Wohlbefindens diese Ressource durch Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen optimiert werden.

Für wen Paare, die ihren Umgang mit Stress optimieren möchten, die ein Kind erwarten, die Mehrfachbelastungen durch Familie und/oder Beruf erleiden, die berufliche oder familiäre Veränderungen erleben oder Paare, mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen

Wann nach Absprache; Anzahl Sitzungen je nach Bedarf und individuell abgestimmt

Leitung Lic. phil. Daniela Belarbi, Fachpsychologin FSP

Anmeldung

☐ „Training Emotionaler Kompetenz“ TEK

Daten: auf Anfrage (mind. sechs Teilnehmende)

Ort: Klaus-Grawe-Institut, Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich

Preis: CHF 540.00 für 6 Sitzungen

☐ Training „Stressbewältigung leicht gemacht“

Daten: auf Anfrage

Ort: Klaus-Grawe-Institut, Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich

Preis: CHF 850.00 für 8 Sitzungen

☐ Paartraining „Partnerschaft als Ressource“

Daten: auf Anfrage

Ort: Klaus-Grawe-Institut, Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich

Preis: CHF 100.00 pro Stunde

Information

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie

Herr Doron Toggenburger

Grossmünsterplatz 1

8001 Zürich

Tel. 044 251 24 40, Fax 044 251 24 60

info@ifpt.ch www.klaus-grawe-institut.ch