

Informationen zum Training:

Ablauf des Trainings

Es ist wichtig, dass das Trainingsprogramm Ihren Bedürfnissen als Paar entspricht! Nach einer sorgfältigen Abklärung stellen wir ein individuelles Programm für Sie zusammen:

- Sorgfältige Abklärung: 3 Sitzungen (à 90min)
- Stärkung der Partnerschaft (inkl. Kommunikationstraining): 4 Sitzungen (à 90min)
- 5 Trainingsmodule (Stressbewältigung & Gelassenheit; 5 Sitzungen (à 90min),
- je nach Bedarf
- Unterstützende Gedanken, Umgang mit Emotionen, Lebensqualität, eigenes Verhalten verstehen)
- Prophylaxe & Integration 1 Sitzung (à 90min)

Dauer/Frequenz

Die Anzahl und Frequenz der Trainingsmodule werden Ihren Bedürfnissen angepasst. Bei 14-täglichen Sitzungen dauert das Training 3-5 Monate. Ein Training besteht mindestens aus 5 und höchstens aus 10 Sitzungen.

Art des Trainings

Das Fertifit-Trainingsprogramm besteht ausschließlich aus Modulen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich untersucht und überprüft worden sind. Evidenzbasierte Trainingsprogramme haben eine erwiesene Wirksamkeit und sind deshalb erfolgsversprechend.

Trainerin

lic. phil. Misa Yamanaka, Fachpsychologin für Psychotherapie, MASPT

Kursort

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie, Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich

Kosten

Da das Fertifit-Trainingsprogramm im Rahmen eines Forschungsprojektes angeboten wird, bezahlen Sie lediglich den Unkostenbeitrag. Eine Paarsitzung bzw. ein Modul kostet CHF 75.- (statt CHF 300.-).

Anmeldung

Wenn Sie sich für das Fertifit-Trainingsprogramm interessieren, melden Sie sich einfach und unverbindlich per Telefon oder E-Mail:

lic. phil. Misa Yamanaka, E-Mail: myamanaka@ifpt.ch

Hinweis für WeiterbildungsteilnehmerInnen:

Das Fertifit-Trainingsprogramm kann neu auch als Selbsterfahrung angerechnet werden!