

KONTAKT

IFT - PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ:

Leopoldstraße 146/3. Stock
80804 München

Telefon: 089/32 19 77 3 - 0
Telefax: 089/32 19 77 3 - 19

DIREKTER KONTAKT

ZUR KOORDINATORIN GRUPPENTHERAPIE:

Henrike Pierchalla – Psych. Psychotherapeutin
Telefon: 0157 / 876 848 83
Email: pierchalla@ift-ambulanz.de

BESUCHEN SIE UNS

ONLINE UNTER:

www.ift-ambulanz.de

IFT - PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ

MEHR BALANCE

GRUPPENTHERAPIE
EMOTIONALER KOMPETENZEN



GRUPPENTHERAPIE AN DER IFT - AMBULANZ

Das Therapeutenteam der IFT-Ambulanz bietet Gruppentherapien für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder mit psychischen Problemen an.

Einen neuen Umgang mit Ihren Problemen können Sie besonders gut in der Gruppe erlernen, da Sie sowohl Unterstützung der anderen Gruppenmitglieder, als auch die Anleitung unseres Therapeutenteams erhalten. Unsere Gruppentherapien zielen darauf ab, dass das Erlernte langfristig im täglichen Leben angewendet wird und somit eine höhere Lebensqualität erreicht werden kann.

Die IFT-Ambulanz bietet Gruppentherapien mit unterschiedlichen Behandlungsschwerpunkten für Erwachsene ab 17 Jahren.

Die Gruppentherapien können als Ergänzung zu einer Einzeltherapie, aber auch unabhängig davon besucht werden.

KOSTENÜBERNAHME

In einem Vorgespräch wird geklärt, ob die Kosten für die Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden können.

Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, die Behandlung selbst zu zahlen.

WAS BEDEUTET EMOTIONALE KOMPETENZ?

Menschen mit guten emotionalen Kompetenzen sind in der Lage Gefühle und Stressreaktionen bewusst wahrzunehmen. Es gelingt ihnen, diese positiv zu beeinflussen, aber auch auszuhalten, wenn sie sich im Moment nicht verändern lassen. Die Verbesserung dieser Kompetenzen kann dabei helfen, Stress und negative Gefühle zu reduzieren und Sicherheit im Kontakt mit der Umwelt zu gewinnen.

WAS SIND DIE ZIELE DER GRUPPE?

- Verschiedene Strategien der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation kennenlernen
- Lernen diese effektiv anzuwenden, um das Wohlbefinden zu steigern

WIE IST DIE GRUPPE AUFGEBAUT?

Das Gruppenprogramm umfasst zehn Sitzungen und findet einmal wöchentlich am Abend statt.
Beginn: kursabhängig, zwischen 18 und 19 Uhr.
Dauer: 1:40 h.
Gruppengröße: 6 – max. 10 Teilnehmer.