



Training emotionaler Kompetenzen

Im Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Für wen eignet sich der Kurs?

Das Gruppenangebot «Training emotionaler Kompetenzen» ist besonders geeignet für Personen mit Schwierigkeiten in der Wahrnehmung und Benennung von Gefühlen sowie im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen. Geringe Bewältigungsfertigkeiten können zur Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen beitragen. Das Training hat sich insbesondere bei Personen mit Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen sowie Essstörungen und stressbedingten psychischen Störungen bewährt.

Was lerne ich?

Im «Training emotionaler Kompetenzen» erlernen die TeilnehmerInnen anhand von Wissensvermittlung, Übungen in der Gruppe sowie verschiedenen Trainingseinheiten im Alltag, Fertigkeiten für eine verbesserte Bewältigung von Stress und Gefühlen wie Angst, Wut, Enttäuschung und/oder Trauer, die oft als unangenehm erlebt werden.

Das Training besteht aus den folgenden Modulen:

- Wissensvermittlung zur Entstehung von Stress und unangenehmen Gefühlen
- Techniken zur Atem- und Muskelentspannung
- Wahrnehmen von Gefühlen und Stressreaktionen
- Akzeptanz und Toleranz eigener Gefühle gegenüber
- Selbstunterstützung in schwierigen Situationen
- Spezifische, individuelle Gefühle besser verstehen und gegebenenfalls verändern können

Ablauf & Material

- 10 wöchentliche Sitzungen à 90 Minuten in einer geschlossenen Gruppe mit 8 - 10 TeilnehmerInnen
- Schriftliches Informationsmaterial (Kursmanual)
- CDs mit Übungen und Audiodateien für den Alltag

ORGANISATORISCHES

10 Kurseinheiten à 90 Minuten.

Die Kosten werden (abzüglich Selbstbehalt) in der Regel durch die Krankenkasse übernommen.

ZEIT:

Dienstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

ORT:

Zentrum für Psychosomatik
Selnaustrasse 6
8001 Zürich

LEITUNG:

Dr. med. univ. Alexandra
Moskovchuk
Oberärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie

WEITERE AUSKÜNFTE & ANMELDUNG

Sekretariat Zentrum für
Psychosomatik
+41 44 716 38 38
zentrum@sanatorium-
kilchberg.ch