

Gruppen Angebot

Gruppe für Akzeptanz, Achtsamkeit und Commitment (ACT)

Die ACT ist eine Form der Psychotherapie, bei der klassische verhaltenstherapeutische Techniken mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Strategien und mit Interventionen zur Wertklärung kombiniert werden.

In der Gruppe stärken Sie die wertfreie Wahrnehmung, die Achtsamkeit und die Selbstakzeptanz. Dadurch lernen Sie mit Ihren Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen besser umzugehen. Sie verschaffen sich Klarheit über die eigenen Werte und Lebenswünsche. Dadurch stärken Sie Ihren Selbstwert und können Ihr Verhalten vermehrt an Ihren Werten und Wünschen ausrichten. Es wird viel mit der Achtsamkeitsmediation gearbeitet.

Zeit: Freitag 17.00 - 18.00 Uhr, 14-täglich

Ort: Praxis am Stauffacher
Stauffacherstrasse 16, 8004 Zürich

Gruppengrösse: Ca. 6 Teilnehmende

Einstieg Offene Gruppe. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Es findet ein Vorgespräch mit der Gruppenleitung statt.

Abrechnung: Das Gruppenangebot kann über die Krankenkasse abgerechnet werden. Die Kosten erfolgen gemäss TARMED (Stundensatz dividiert durch Teilnehmerzahl)

Leitung und Anmeldung Dr. sc. Marc Baumgartner
Eidg. anerkannter Psychotherapeut FSP
marc.baumgartner@fsp-hin.ch
www.baumgartner-marc.ch

Beginn Laufend