



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

THERAPEUTISCHE GRUPPE

Selbstwert- und

Sozialkompetenztraining



AUSKUNFT ERTEILEN

Ariane Dommann Krasniqi, Psychologin FSP
Ariane.Dommann-Krasniqi@rfsm.ch
T. 026 304 14 68

Therese Zimmermann, Pflegefachfrau
Therese.Zimmermann@rfsm.ch

ORT

FNPG FREIBURG | Ambulatorium
Chemin du Cardinal-Journet 3
1752 Villars-sur-Glâne
T. 026 305 78 00

Selbstwert- und

Sozialkompetenztraining

Zielpublikum. Die Gruppe richtet sich an Personen, die ihr Selbstwertgefühl stärken und ihre Sozialkompetenz stärken und verbessern möchten. Ziel ist es, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen zu stärken, sich seines Selbstwertes bewusster zu werden und dadurch die eigene Sozialkompetenz zu unterstützen.

Inhalt. Der heutige Alltag stellt vielfältige Anforderungen und so suchen viele Personen nach Möglichkeiten, ihre Selbstfürsorge und ihren Selbstwert zu stärken. In dieser therapeutischen Gruppe werden Strategien erlernt, die helfen können, sich seines Wertes bewusster zu werden. Praktische Übungen, Diskussionen innerhalb der Gruppe und Selbstreflexion bilden wesentliche Teile des Kursinhaltes. Unter der Leitung einer Psychologin (FSP) wird mit Elementen der Achtsamkeit (mindfulness) und der Selbstfürsorge gearbeitet, und mit Rollenspielen kann selbstsicheres Verhalten eingeübt werden.

Anforderungen

- Regelmässige Teilnahme
- Bereitschaft, das Gelernte zu Hause zu üben
- Es muss keine ambulante psychotherapeutische Behandlung bestehen, um an der Gruppe teilzunehmen. Eine solche kann unter Umständen jedoch hilfreich sein.



ORGANISATION



Gruppe für deutschsprachige Personen. Maximal 8 Teilnehmer/innen, 1x pro Woche, 2x50 Min., am Mittwochnachmittag 16.30 bis 18.30 Uhr (inkl. 20 Min. Pause). 12 Sitzungen mit der Option auf Verlängerung.



ANMELDUNG

A. Dommann, T. 026 304 14 68 oder Ariane.Dommann-Krasniqi@rfsm.ch



ORT

FNPG FREIBURG | Ambulatorium, Ch. du Cardinal-Journet 3, 1752 Villars-sur-Glâne



KOSTEN

Die Kosten werden mit Ausnahme von Franchise und Selbstbehalt von der Grundversicherung übernommen. Beim Hausarztmodell muss zuerst der zuständige Hausarzt konsultiert werden.