



Psychotherapeutische Gruppe

„Kraft, Zuversicht finden und das Selbstwertgefühl stärken – ein Ort der Begegnung für persönliche Entwicklung, Entfaltung und Wachstum“

Ziel

- Umgang mit psychischen Problemen, Ängsten, Depressionen oder sozialen Schwierigkeiten und alltäglichen Herausforderungen.
- Psychische Stabilisierung, Ressourcenaktivierung und Steigerung des Selbstwertgefühls.

Was Sie erwartet

In der Gruppe besteht die Möglichkeit, direkte und echte Begegnung, offene Auseinandersetzung mit sich und den anderen GruppenteilnehmerInnen, gegenseitig Akzeptanz, Unterstützung und Interesse zu finden. In der vertrauensvollen, wertschätzenden Atmosphäre und unter professioneller Begleitung können eigene Muster reflektiert und Veränderungen erarbeitet werden. Es hilft dabei Unterstützung und Mut zu finden, neue Wege zu gehen und Beziehungen neu zu gestalten.

Methode

Klientenzentrierte Psychotherapie

Zielgruppe

Interessierte Menschen mit:

- psychischen Belastungen
- Ängsten
- Depressionen
- sozialen Themen
- Problemen in der Familie, Partnerschaft oder im Berufsalltag
- Beziehungsproblemen
- Selbstwertthematik
- Überforderung
- Sozialer Unsicherheit

Teilnahme und Ablauf

- Einstieg jederzeit möglich (abhängig von freien Plätzen, max. 8 TN)
- Erstgespräch (20 min) im Einzelsetting vor der Teilnahme zum gegenseitigen Kennenlernen, Klärung von Formalitäten, Klärung von Fragen und Besprechung, ob die Gruppe für Sie hilfreich sein kann
- Gruppe findet 14-tägig, jeweils Mo, 18:00-20:00 Uhr statt
- Mindestteilnahmedauer: 4 Termine

Kontakt

Brigitte Puggger, MSc
Klientenzentrierte Psychotherapie
0676/3046937
psychotherapie@brigitte-puggger.at

Kosten

- Kostenloses Erstgespräch
- 60 € pro Einheit (120min)
Eine Teilrefundierung und eventuelle Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist möglich.

Ort

Psychotherapeutische Praxis
Gnaser Str. 6/3
8330 Feldbach

Bankverbindung

AT10 3302 7000 0371 7725
RLBBAT2E027

Feldbach

Gnaser Straße 6/3
8330 Feldbach

Jennersdorf

Schulstraße 18/1
8380 Jennersdorf

+43 676 304 69 37

www.brigitte-puggger.at
psychotherapie@brigitte-puggger.at