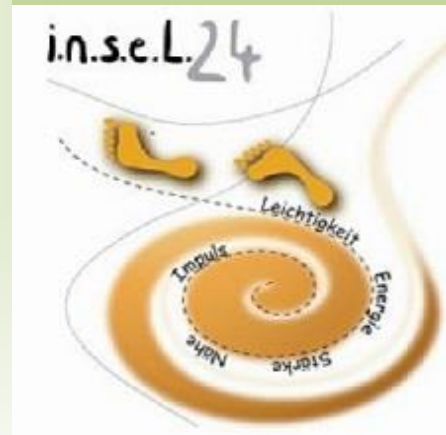


Anti-Angst- Training Intensiv- Workshop



Therapeutische Gruppe ab Mai 2019

Gruppengröße min 5 – max 8 Personen
Wöchentlich 1,5 Stunden
Freitag Vormittag von 8:15 bis 9:45

Ort: Insel24 - Psychologische Praxis
Wildbichlerstraße 33, 6341 Ebbs
Leitung: Mag. Viola Schenkenfelder-Winkler
Klinische- und Gesundheitspsychologin

9 Gruppentermine – 1 Einzeltermin
Kosten gesamt € 450 (Ersparnis gegenüber
Einzelsetting über 40 Prozent)
3 Themenbereiche (abwechselnd)
Psychoedukation MODUL A
Training und Übungen MODUL B
Ressourcenaktivierung MODUL C

Jedes Modul hat jeweils 3 Einheiten und
ist bei Versäumen nachholbar

NUTZEN

- Besseres Verständnis der körperlichen Vorgänge bei Ängsten
- Vielzahl an Übungen für Akutsituationen
- Spannungsabbau auch zwischen den Angstattacken
- Ressourcen werden zugänglicher
- Bei ärztlicher Begleitung: Compliance Medikamente

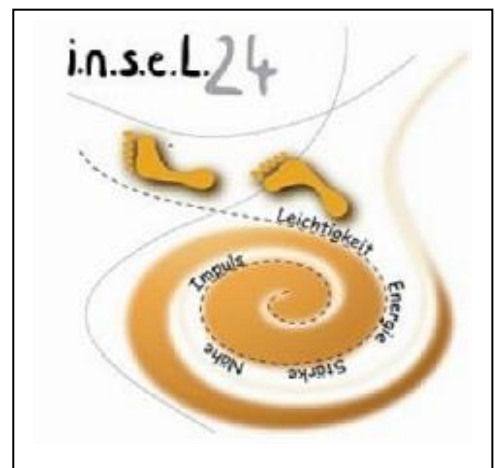
Aufbau der Einheiten

Psychoedukation MODUL A

1. Gruppentreffen
Kennenlernen in der Gruppe
Bedarf der Gruppe festlegen
Allgemeines zum Thema Ängste
4. Gruppentreffen
Körperliche Zusammenhänge bei Angst
werden erklärt und deutlich gemacht
Hirnorganische Funktionen erklärt
Flight/Fight Prinzip
7. Gruppentreffen
Medikamente bei Ängsten
Warum bei ärztlicher Verordnung
wichtig?
Was gibt es bei der Einnahme zu
beachten?

Übungen Training MODUL B

2. Gruppentreffen
Übungen für akute Angstsituationen
z.B. Aufmerksamkeitslenkung
5. Gruppentreffen
Verhaltensbezogene Übungen
z.B. Bewertungen ABC der Gefühle
8. Gruppentreffen
Übungen je nach Bedarf der Gruppe



Ressourcenaktivierung MODUL C

3. Gruppentreffen
Techniken aus der Ressourcenarbeit
z.B. Spannungsabbau

6. Gruppentreffen
Angst vor zukünftigen Ereignissen
Bilaterale Stimulation

9. Gruppentreffen
Übungen zur Achtsamkeit, Kraftorte

Endgespräch

10. Termin – Einzelgespräch
Individuelle Bedarfsermittlung
Was hat geholfen?
Was braucht es weiter?

Kontaktaufnahme und Anmeldung:

Insel24 – Psychologische Praxis
Mag. Viola Schenkenfelder-Winkler
Wildbichlerstraße 33, 6341 Ebbs

www.insel24.at

viola.praxis@insel24.at

+43 699 11884070

