

Empowerment-Gruppe

Sich selbst besser kennenlernen, die eigenen Werte neu definieren, die Zukunft neu gestalten – das können Sie in der Empowerment-Gruppe.

Ziel

Die Empowerment-Gruppe soll den Teilnehmenden helfen, die Zügel für ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Sie werden darin unterstützt, zu verändern, was Sie selbst verändern können, und eine neue Einstellung zu dem zu finden, was nicht verändert werden kann.

An wen richtet sich die Empowerment-Gruppe

- Personen, die sich ausgebrannt und fremdgesteuert fühlen
- Menschen, die mehr über sich erfahren und sich mit Gleichgesinnten austauschen wollen
- Personen, die sich in einer Übergangsphase befinden

Methoden

- Bestandsaufnahme der sozialen Aktivitäten und der Aktivitäten des täglichen Lebens
- Ressourcenarbeit
- Übungen zur Verbesserung der Körper- und Eigenwahrnehmung
- theoretische Inhaltsvermittlung
- Arbeitsmappe zur Vertiefung des Inhalts
- Austausch in der Gruppe
- Meditationen

Leitung

Renata Holzer, Dipl. Ergotherapeutin FH, Integrativer Coach IBP/SGfB,
zertifizierte Atemwelle-Kursleiterin, BBAT-Therapeutin
Georg Tarnutzer, lic. phil. Psychologe

Dauer und Daten

Ein Gruppenzyklus dauert 20 Einheiten à 120 Minuten. Daten auf Anfrage.

Kosten

Auf Anfrage. Die Medbase Zürich Wiedikon steht Versicherten aller Krankenkassen offen.