



PSYCHOTHERAPIE & COACHING  
AM HELMHOLTZPLATZ

GRUPPENTRAINING  
**EMOTIONALE  
RESILIENZ**

INNERE STÄRKE FÜR EMOTIONALE  
HERAUSFORDERUNGEN FINDEN

**WER?** Die Gruppe ist offen für alle, die nach einem besseren Umgang mit Stress, negativen Gefühlen und Druck im Alltag suchen.

**WO?** Praxis für Psychotherapie & Coaching  
Am Helmholtzplatz  
Lychener Str. 33 | 10437 Berlin

Ab JULI 2023

# WARUM?

Anhaltend starker Stress und negative Emotionen reduzieren unsere Lebenszufriedenheit und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Psyche oder Körper Schaden nehmen. Gesundheitliche Folgen können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden oder ein geschwächtes Immunsystem sein. Stress wirkt sich zudem negativ auf unser emotionales Wohlbefinden aus und zeigt sich dann in Ängsten, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen oder sogar im depressiven Erleben.

Erst wenn wir erkennen, was uns stresst, können wir die Ursachen verändern oder - wenn dies nicht möglich ist - einen anderen Umgang mit Stress und negativen Emotionen finden. Durch den Einsatz hilfreicher Strategien zur Regulation von Stress und Belastungserleben stärken wir die körperliche Gesundheit und unsere emotionale Widerstandsfähigkeit nachhaltig. Dadurch verbessern wir unser Selbstwirksamkeits- und Kontrollerleben und entwickeln damit insgesamt ein positiveres Lebensgefühl.

In diesem Gruppentraining erwartet Sie jedes Mal eine neue Methode zum Umgang mit täglichen emotionalen Herausforderungen, die Sie zusammen mit anderen Teilnehmenden einüben und in ihren Alltag integrieren können.

## KOSTEN

<i>Gebühr pro Kurs:</i>	42,00€
<i>Starter-Paket (3 Kurse):</i>	110,00€
<i>Kompakt-Paket (Kurs 1-8):</i>	290,00€

### Kursleitung

M.Sc. Carlotta Landbeck  
B.Sc. Julia Albrecht

## INHALTE

- 1. Einführung
- 2. Entspannungsverfahren
- 3. Bewertungsfreie Wahrnehmung
- 4. Akzeptanz und Toleranz
- 5. Effektive Selbstunterstützung
- 6. Analysieren emotionaler Reaktionen
- 7. Regulieren emotionaler Reaktionen
- 8. Zusammenfassung & Aufrechterhaltung

## JETZT ANMELDEN

Praxis für Psychotherapie & Coaching  
Am Helmholtzplatz  
Lychener Str. 33 | 10437 Berlin  
E-Mail: [termin@praxis-helmholtzplatz.de](mailto:termin@praxis-helmholtzplatz.de)  
Webseite: [www.praxis-helmholtzplatz.de](http://www.praxis-helmholtzplatz.de)

