



GRUPPENPROGRAMM 2022

When everything sucks – Emotionsregulation und Skillstraining (ab 13 J.)

Manchmal sind Traurigkeit, Wut oder Enttäuschung so stark, dass man sie kaum aushalten kann – und manchmal weiß man nicht mal, von welchen Emotionen man gerade überrollt wird, aber umgehen muss man trotzdem damit.

In Zeiten, wo alles zu viel ist, man sich den Emotionen nicht mehr gewachsen fühlt, braucht es Strategien, die schnell und zuverlässig helfen – solche Strategien wollen wir probieren, herausfinden, welche die passende für dich ist und woher die Emotionen kommen – und vielleicht sogar zu etwas gut sind.

Hier ist der Raum, wo Skills erlernt und erprobt werden können, du deinen ganz persönlichen Notfallkoffer packst, es Theorie Input gibt, Austausch unter Gleichgesinnten stattfinden kann und du lernen kannst, die Emotionen gut auszuhalten, ohne dich von ihnen beherrschen zu lassen.

Wann? Jeweils Samstag, 11:30-13:00

Termine: 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5., 11.6., 25.6., 2.7.2022

Kosten: Pro Einheit 55.- inkl. Arbeitsmaterial

Me, myself and I – Körperbildgruppe für Jugendliche ab 13 Jahren

In dieser Gruppe widmen wir uns dem Erarbeiten eines positiven Körperbildes, setzen uns kritisch mit dem Einfluss der Medien auseinander und probieren Strategien aus, wie du dein Selbstbewusstsein stärken und deine Ressourcen gut nutzen kannst. Mit vielen praktischen Übungen, dem Austausch untereinander und theoretischen Inputs stellen wir uns der Frage – wie sehe ich mich, wie wird dieser Blick beeinflusst, was sind meine Stärken und wie bringe ich diese noch besser zum Einsatz?

Wann? Freitag, 16:30-18:00

Termine: 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5., 10.6., 24.6., 1.7.

Kosten: pro Einheit 55.- inklusive Arbeitsmaterial

Ich bin ein Autistic hero girl – und was ist deine Superkraft?

Hier wird ein Raum geschaffen, in dem sich Gleichgesinnte an einem sicheren Ort treffen können, Vertrauen fassen und sich austauschen können, wie sie den Alltag gut bewältigen können – wo gibt es Hindernisse, was ist hilfreich, welche Strategien könnten noch erlernt werden? In einer geschützten, aber dennoch lockeren Atmosphäre darf hier jeder so sein wie er ist – mit all seinen Facetten. Dabei gibt es Theorie-Inputs, kreative Übungen, Diskussionsrunden,... um mit Hindernissen noch besser umgehen zu können – ohne sich verbiegen zu müssen.

Denn – du bist nicht allein, und ein Austausch unter anderen Superheldinnen, die vielleicht schon Strategien für Dinge haben, mit denen du noch kämpfst, kann sich als bereichernd und erleichternd gestalten – und der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen 😊

Worum geht's? Was macht Autistic Herogirls so besonders? Ressourcenarbeit, Entspannungsverfahren, Skills zur Emotionsregulation, Soziales Kompetenztraining, Krisenmanagement....

Für wen? Für alle Autistic Hero Girls ab 15 Jahren

Kosten: 65.- pro Einheit (inkl. Arbeitsmaterial)

Wann: Freitag, 18:30-20:30

Termine: 25.2., 25.3., 22.4., 20.5., 24.6.2022

RAHMENBEDINGUNGEN

Anmeldung ab sofort möglich unter info@yvonne-fischer.at oder 0676/ 3429670 (bitte auf die Mailbox sprechen oder eine SMS senden, wenn ich nicht erreichbar bin – ich rufe ehestmöglich zurück). Der Platz ist nach Anmeldung (Anmeldeformular wird zugesandt) und Eingang der Zahlung für die erste Einheit fixiert.

Um eine stabile Gruppe und damit angenehme Rahmenbedingungen zu schaffen, wo Kontinuität und Vertrauen gewährleistet werden kann, gelten Anmeldungen immer pro Semester (Februar-Juni/ Juli-September/ Oktober-Februar zu den angegebenen Terminen). Die Gruppe findet ab 3 TeilnehmerInnen statt, maximale Anzahl: 8 Personen.

Wo? Psychologische Praxis Mag. Yvonne Fischer; Antonsgasse 12; 2500 Baden

Mag. Yvonne Fischer

Klinische und Gesundheitspsychologin (Kinder, Jugendliche, Familie)

www.yvonne-fischer.at