



Begleitung von Burnout-betroffenen Menschen in Gruppen

Ein ambulantes systemisches-, ressourcen- und lösungsorientierte sowie präventionsfokussierte Burnout-Nachsorgeprogramm

Was Sie von den anderen Gruppenteilnehmenden erhalten:

In der Gruppe werden untereinander alte und neue Erfahrungen geteilt und unter fachlicher psychologischer Anleitung neue Ideen für sich selbst erarbeitet.

Persönlicher Nutzen

Gruppenteilnehmende sollen für sich persönlich Antworten auf folgende Fragen finden:

- Wie gelingt es mir, Konfliktsituationen in Beziehungen zu Familienangehörigen, Verwandten, Freunden, Arbeitskollegen zu lösen?
- Welche persönlichen Kompetenzen kann ich im Umgang mit Macht und Hierarchien am Arbeitsplatz aktivieren?
- Wie viel Anpassung muss ich leisten, um mich in der (Arbeits-) Gesellschaft, Familie wieder integrieren zu können?
- Wie finde ich wieder Sinn und Perspektiven in meinem Leben?
- Was brauche ich, um mich für Neues motivieren zu können und wieder Freude am Leben zu haben?
- Wie kann ich ohne schlechtes Gewissen „Nein“ sagen und mich gut abgrenzen?
- Wie kann ich Altes loslassen und Neues festigen?
- Wie entwickle ich einen neuen Lebensplan für mich selbst, meine Familie und in meinem beruflichen Umfeld und was brauche ich, um diesen umzusetzen?

In der Gruppe sollen Sie sich verstanden fühlen, Toleranz und Wertschätzung für sich selbst und für einander entwickeln, sowie einen Ort finden, in dem die Kommunikation unter den Teilnehmenden durch einen achtsamen Umgang geprägt ist.

Ort: Praxis-Rapperswil, 2 min. vom Bahnhof Alpenstrasse 3, 8640 Rapperswil Zeit: jeweils am Donnerstag	Ort: Praxis-Seefeld, 10 min. vom Bahnhof Stadelhofen, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich Zeit: jeweils am Freitag
---	---

Durchführung pro Standort: wöchentlich, insgesamt 6 Doppelsitzungen à jeweils 90 min.

Gruppenzeiten pro Standort: A: 13.30 bis 15.00 / B: 17:30 bis 19.00

Gruppengrösse: 6 Teilnehmer:innen

Kosten pro Teilnehmer:in: SFr. 575.00 Kostenträger:in evtl. Zusatzversicherung oder Selbstzahler:in

Weitere Auskünfte und Anmeldungen bei:

Dr. rer. pol. Bruno Sternath, eidg. anerkannter Psychotherapeut, FSP, systemis, ZüPP, EMDR, IRRT, Psychotraumatologe FSP, Paartherapeut Universität Zürich, Paar- Familien- und Organisations-Mediator
www.humanpsychology.ch / dr.sternath@fsp-hin.ch / Mobilfon +41 76 335 90 00