

## EMOTIONALE KOMPETENZ

# Gruppentherapie für junge Frauen

### DAUER

7 Sitzungen à 90 min

### GRUPPENGROSSE

6-8 Teilnehmerinnen



## Gefühlschaos, Überforderung und Stress?

Hast du Schwierigkeiten, deine Gefühle in Worte zu fassen? Verstehst du manchmal nicht, was in dir vorgeht oder überwältigen dich ab und zu deine Gefühle, so dass du nicht mehr weiter weisst? Dann stärke deine emotionale Kompetenz!

Emotionale Kompetenz beschreibt die Fähigkeit, eigene Gefühle und die Gefühle der Anderen wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen. Wir unterstützen dich dabei, deine emotionale Kompetenz zu stärken. Mit gestärkten emotionalen Kompetenzen kannst du neuen Herausforderungen und schwierigen Situationen mutig entgegengehen.

## Was möchten wir mit dir erreichen?

In sieben therapeutisch geleiteten Sitzungen in einer Gruppe mit weiteren jungen Frauen stärken wir deine emotionale Kompetenz:

- Du lernst deine eigenen Stärken kennen
- Du förderst dein Selbstvertrauen
- Du baust Wissen und Verständnis zu deinen Gefühlsreaktionen auf
- Du trainierst hilfreiche Strategien im Umgang mit Stress
- Du tauschst dich mit anderen über eigene Erfahrungen und Lösungsideen aus

## Eignet sich diese Gruppentherapie für dich?

Die Gruppentherapie eignet sich für junge Frauen zwischen 13 und 17 Jahren, die interessiert sind, ihre eigene Gefühle kennenzulernen, und einen hilfreichen Umgang mit ihnen finden möchten.

Bei akuten Krisen ist die Gruppentherapie nicht empfohlen. Du kannst die Gruppentherapie als Ergänzung zu einer Einzeltherapie besuchen oder auch unabhängig davon daran teilnehmen. In einem unverbindlichen Vorgespräch mit dir und deinen Eltern klären wir gemeinsam, ob das Gruppentherapieangebot für dich passt.

### WANN?

10. Januar bis 21. Februar 2022, jeweils montags 17:00-18:30 Uhr

### WO?

Ökolampad, Schönenbuchstrasse 9 (Seiteneingang)

### WIE OFT?

7 Sitzungen à 90 min

### ANMELDUNG

yael.spira@fsp-hin.ch oder Website [gruppentherapiebasel.ch](http://gruppentherapiebasel.ch)

### KOSTEN

360 CHF (für alle 7 Sitzungen)

Besuche unsere Webseite!

