



IAP
**Institut für Angewandte
Psychologie**

**Umgang mit mir
und anderen**
Ein psychologisch
geleitetes Gruppenangebot
für Erwachsene

>> zhaw.ch/iap/dl-therapie

jeweils
Montags von
18.00 Uhr bis
19.30 Uhr

Umgang mit mir und anderen

Fällt Ihnen ein wertschätzender, positiver Umgang mit sich selber manchmal schwer? Erleben Sie immer wieder Schwierigkeiten mit Ihrem Umfeld? Möchten Sie Wege finden, sich selber wertzuschätzen und anderen einfacher zu begegnen? Wir bieten Ihnen eine psychologisch geleitete Gruppentherapie, in der Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Gruppenmitgliedern teilen und reflektieren können. Die Gruppe unterstützt Sie dabei, Ihre Probleme besser zu verstehen und Wege zur Bewältigung der Schwierigkeiten zu finden. Dadurch können Sie zu Ihren Stärken zurückfinden und Ihre Lebensqualität verbessern.

Im Austausch mit den Gruppenmitgliedern profitieren Sie von den Erfahrungen der anderen, können neue Blickwinkel einnehmen und andere Möglichkeiten und Lösungswege erkennen. Die Forschung zeigt, dass der Erfahrungsaustausch in der Gruppe den Erfolg einer Therapie erhöht. Je nach Wunsch der Teilnehmenden können auch praktische Übungen zu sozialen Situationen, Entspannungstechniken, Ressourcenaktivierungen oder anderes in die Gruppensitzungen integriert werden. Wie die konkreten Zielsetzungen jedes Einzelnen aussehen, wird in einem individuellen Vorgespräch mit den Therapeutinnen festgelegt.

Leitung

Die Gruppe wird gemeinsam von Silvia Bettinaglio und Isabel Willemse betreut. Beide arbeiten als Psychotherapeutinnen am IAP Institut für Angewandte Psychologie.

Ort und Zeit

Die Gruppensitzungen dauern 90 Minuten. Sie finden alle zwei Wochen jeweils am Montag von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr an der Lagerstrasse 45 in der Nähe des Hauptbahnhofs Zürich statt.

Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen oder können über die Zusatzversicherung abgerechnet werden. Dies wird im Einzelfall geprüft.

Anmeldung

Der Eintritt in die Gruppe ist jederzeit möglich. Die Platzzahl ist beschränkt. Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne telefonisch (+41 (0)58 934 83 30) oder per E-Mail therapie.iap@zhaw.ch zur Verfügung.

ZHAW, IAP Institut für Angewandte Psychologie, Zentrum Klinische Psychologie & Psychotherapie, Lagerstrasse 45, 8004 Zürich, +41 58 934 83 30, therapie.iap@zhaw.ch, zhaw.ch/iap/dl-therapie