PSYCHOTHERAPIE
REINHARDT

PSYCHOTHERAPIE REINHARDT | Seckenheimer Hauptstr. 105/105a | 68239 Mannheim

DR. TATYANA REINHARDT
PSYCHOLOGISCHE
PSYCHOTHERAPEUTIN
VT- und DBT-Supervisorin

Seckenheimer Hauptstr. 105/105a
68239 Mannheim

Tel.: 0621 - 4367 3203
E-Mail: t.reinhardt@psychotherapie-reinhardt.de
Internet: www.psychotherapie-reinhardt.de

Verhaltenstherapeutische Grundlagen

Liebe Patientin, lieber Patient!
Wir freuen uns, Ihnen eine vierwöchige psychotherapeutische Gruppe zu den Grundlagen der Verhaltenstherapie anbieten zu können. Diese Gruppe ist besonders hilfreich für Menschen ohne (verhaltens-)therapeutischen Vorbehandlung, zur Überbrückung von Wartezeit oder als Vorbereitung auf eine Einzel- oder weiterführende Gruppentherapie. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen und die Stunden dieser sogenannten »Gruppenpsychotherapeutischen Grundversorgungsangebot« werden nicht vom Stundenkontingent anschließender Einzel- oder Gruppentherapien abgezogen, sondern stellen ein zusätzliches Angebot.

WANN? Mittwochs
9:00 – 10:40 Uhr

INHALTE werden sein:
… welche Faktoren zur Entstehung einer psychischen Erkrankung beitragen und damit Ansatzpunkte für Veränderungen sein können.
… wie Verhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen zusammenhängen und was Sie mit diesem Wissen tun können.
… was Achtsamkeit bedeutet und wie man sie für sich nutzen kann.
… wie kleine Verhaltens- und Körperübungen Ihre Stimmung positiv beeinflussen können.
… wie Sie Ihre Zeit und Ihre Energie besser einteilen und für sich nutzen können.
… wie Sie sich realistische und hilfreiche Ziele setzen können.

Bei Interesse, Fragen oder zur Vereinbarung eines Vorgesprächs kontaktieren Sie uns gern.

Ihre Praxis Reinhardt für Psychotherapie