

# Barbara Weingraber

Psychotherapeutin | in Ausbildung unter Supervision | Systemische Therapie | DBT Skills-Trainerin

## THERAPEUTISCHE SKILLS-GRUPPE

**Was sind Skills:** Man versteht darunter Fertigkeiten und Techniken, um mit bestimmten Situationen besser umgehen zu können.

**Jeder Mensch** trägt in sich Handlungskompetenzen zur Emotionsregulation. Ich freue mich darauf, diese gemeinsam mit ihnen zu erforschen bzw. wieder zu entdecken.

**Mein Angebot:** Erarbeiten der Grundlagen des Skills-Training (DBT, dialektisch-behaviorale Therapie nach Marsha M. Linehan) verknüpft mit meiner systemischen Grundhaltung und praktischen Übungen aus verschiedenen systemischen Tools.

**Wozu:** Ziel ist die eigene Handlungskompetenz zu erweitern, eigenes Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen, dysfunktionales Verhalten zu verändern, Stabilisierung, Ressourcenaktivierung.

**Wo:** **Alpenstraße 99, 5020 Salzburg**

**Wann:** **Termine auf Anfrage**

**Wie oft:** Insgesamt 18 Einheiten á 50 Min. aufgeteilt in: ein Einzelgespräch zu Beginn und am Ende, sowie die Themenvermittlung in 8 Gruppen - Doppeleinheiten.

**Für wen:** Alle die begleitet und geplagt werden von Ängsten, Zwängen, Panik, Süchten oder emotionaler Instabilität. Weiters für Menschen, die im sozialen Umgang neue Wege gehen möchten. Wir erleben uns in der sozialen Interaktion miteinander. Um diese Begegnungen konfliktärmer zu gestalten, kann der Einsatz von sozialen Skills sehr bereichernd sein.

**Kosten:** pro Person bei 6 Teilnehmern € 220 / bei 5 Teilnehmern € 250

**Anmeldung:** Tel: 0670 77 28 701, bzw. Mail: [office@psychotherapie-weingraber.at](mailto:office@psychotherapie-weingraber.at)

**Anmerkung:** Da ich mich im letzten Abschnitt meiner Ausbildung als Psychotherapeutin befinde, werden die Kosten leider **nicht** von den Krankenkassen übernommen.

Alpenstraße 99 | 3. OG | 5020 Salzburg | +43 670 77 28 701

[office@psychotherapie.at](mailto:office@psychotherapie.at) | [psychotherapie-weingraber.at](http://psychotherapie-weingraber.at)