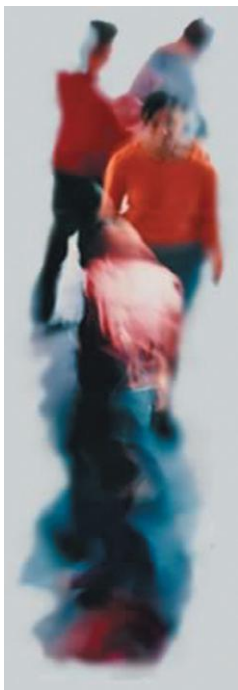


Erschöpft?

Sie kennen das Gefühl, sich nicht konzentrieren zu können, unruhig zu schlafen, sich kraftlos zu fühlen, wenig Freude am Kontakt mit Freunden zu haben, sich plötzlich tieftraurig zu fühlen?



Praxis für psychosoziale Beratung e.V.

Marienstr. 6, 30171 Hannover

Telefon: 0511 / 81 03 00

Fax: 0511 / 85 38 35

E-Mail: info@beratungmarienstrasse.de

Homepage: www.beratungmarienstrasse.de

Unser Spendenkonto:

Postbank Hannover

KTO 169 66 305 BLZ 250 100 30

Wegbeschreibung



Sprechzeiten - Wir sind telefonisch erreichbar...
von Mo.-Fr. 9.00 - 17.00 Uhr

Beratungszeiten - Wir beraten Sie...

von Mo.-Fr. 8.30 - 20.00 Uhr,
Sa. 9.00 - 19.00 Uhr 14-tägig

Praxis für psychosoziale Beratung e.V.

Erschöpft?!



**Wege aus dem Burnout – erste
Schritte zur Selbstfürsorge**

An wen richtet sich die Gruppe?

Die Gruppe richtet sich an alle Menschen, die sich in ihrem Arbeitsalltag erschöpft und ausgebrannt fühlen und die gemeinsam mit anderen Menschen aktiv werden wollen, um ihren eigenen Zustand zu verändern.

Wie läuft die Gruppe ab?

Bei unserer Gruppe zum Thema Burnout und Selbstfürsorge handelt es sich um ein Gruppenangebot mit bis zu **sechs Teilnehmern/innen**. Das bietet den Vorteil, mit unterschiedlichen Menschen in einem geschützten Umfeld zusammenzuarbeiten und voneinander zu lernen. Die Gruppe wird von zwei Therapeutinnen geleitet.

Die Gruppe wird **einmal wöchentlich** stattfinden und insgesamt sechs Termine umfassen.

Die **sechs Abende** haben jeweils einen thematischen Schwerpunkt:

- 1. Information, Orientierung u. Standortbestimmung**
- 2. Glaubenssätze**
- 3. Ressourcenarbeit**
- 4. Entspannung**
- 5. & 6. Grenzsetzen/Nein-Sagen**

Wir erheben für jede/n Teilnehmer/in einen Gesamtbetrag von **150,- Euro**.

Kommen Sie gerne zu einem **kostenlosen und unverbindlichen Vorgespräch** mit einer der Therapeutinnen in unsere Beratungsstelle. Hier können Sie sich über alles Weitere informieren und gegebenenfalls anmelden.

Vereinbaren Sie mit uns einfach telefonisch einen Termin.

Die Einrichtung

Wir sind eine seit 1977 bestehende psychologische Beratungsstelle in freier Trägerschaft, unabhängig und als gemeinnützig anerkannt.

Unser Fachteam setzt sich zusammen aus Dipl.-Psychologen, Dipl.-Pädagogen und Dipl.-Sozialpädagogen mit einem breiten Spektrum psychotherapeutischer Ausbildungen u.a. in Gesprächstherapie, Systemischer Familientherapie, tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Traumatherapie. Regelmäßige Fortbildung sowie die Begleitung durch externe Supervisoren sind wesentlicher Bestandteil der Qualitätssicherung unserer Arbeit.

Ihre Angaben werden bei uns vertraulich behandelt. Wir unterliegen der Schweigepflicht und haben ein Zeugnisverweigerungsrecht.