
WORKSHOP 2021

Umgang mit Stress und negativen Gefühlen

bis » **beratung in suchtfragen**

Information • Beratung • Therapie | Bezirk Dietikon

Inhalt

Bekanntlich erhöht ein hoher Stresslevel das Risiko körperlich oder psychisch krank zu werden. Wenn es uns nicht gut geht und wir mit Sorgen, Druck bei der Arbeit, finanziellen Problemen oder Beziehungskonflikten belastet sind, neigen wir eher dazu zu Suchtmitteln zu greifen. Kurzfristig können uns Alkohol, Drogen, Glücksspiele, übermässiges Essen etc. helfen schwierige Gefühle und Situationen besser auszuhalten. Dies ist auch der Grund, warum wir es immer wieder tun. Langfristig entstehen, wie wir alle wissen, dabei häufig noch mehr Probleme.

In diesem Kurs lernen Sie, was Stress und negative Gefühle genau bedeuten und wie sie sich auch auf unseren Körper auswirken. Es werden verschiedenste Techniken erarbeitet, die kurz- und langfristig Ihr Stressniveau reduzieren. Zum Beispiel erlernen Sie verschiedene Entspannungstechniken, werden ins Konzept der Achtsamkeit eingeführt und erfahren, wie Sie mit positivem Denken Einfluss auf Ihr Befinden nehmen können.

Der 5-teilige Kurs stärkt Ihre Selbstfürsorge und unterstützt Sie in schwierigen Gefühlslagen konstruktive und gesunde Bewältigungstechniken aufzubauen.

Daten

Donnerstag 17:30 -19:00Uhr, fünf Mal abends
9.9.21 / 16.9.21 / 23.9.21 / 30.9.21 / 7.10.21

Kursort

Poststrasse 14, 3. Stock, 8953 Dietikon

Kosten

Kostenlos für Bewohner des Bezirks Dietikon
Kosten für Auswärtige Fr. 125.00

Durchführung

Lic. Phil. Franziska Wetzel
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Mail

franziska.wetzel@sd-l.ch

Teilnahmevoraussetzungen

Vorgespräch für neue Klienten

Kontakt / Anmeldung

Telefonisch erreichen Sie uns

Montag bis Freitag 08:30 bis 12:00 Uhr

13:30 bis 17:00 Uhr

Sprechstunden auch abends.

Unser Angebot

- » Informationen, Beratungen und Therapien in Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch
- » Einzel-, Paar- und Familiengespräche
- » Gruppentherapien / Workshops
- » Wöchentliche Kurse
- » Psychotherapierichtungen: Analytische Individualpsychologie, Kognitive Verhaltenstherapie, Systemisch- und Lösungsorientierte Therapie, Coaching
- » Die Beratung erfolgt diskret

bis » **beratung in suchtfragen**

Poststrasse 14

8953 Dietikon

Tel. 044-741 56 56

Fax: 044-741 21 31

Mail: beratung-in-suchtfragen@sd-l.ch

www.beratung-in-suchtfragen.ch

Wünschen Sie unverbindlich weitere Auskünfte?
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

So finden Sie uns

Nahe beim Bahnhof Dietikon
oder Bushaltestelle Sommerau

Bus Nr. 301, 303, 311, 314

