

# Tilbud om gruppeterapi



PSYKOLOGPRAXIS VED HOVEDBANEN

## Selvudviklingsgruppe

- selvindsigt, nærvær og relationsarbejde i ét

Vil du gerne lære at være mere nærværende og arbejde med indre psykologiske processer samt forstå dig selv i gruppesammenhænge? Har du fx negative tanker, angst, lavt selvværd, har eller har haft en livstruende sygdom? Eller ønsker du at blive klogere på dig selv i samspil med andre? Så er denne gruppe lige noget for dig.

Personlig udvikling og mindfulness i en dynamisk referenceramme, hvor du får mulighed for at gå i dybden.

**Formål:** Du lærer at blive mere bevidst nærværende og at lære dig selv bedre at kende samt udtrykke hvad du mærker, føler, gør og ønsker. Du opnår større selvværd og at være i relationer på en hensigtsmæssig måde.

**Metode:** Kurset kombinerer indlæring af den meditative opmærksomhedspraksis med eksistentiel og psykodynamisk samtaleterapi.

### Indhold:

- **Mindfulness:** Dette foregår dels gennem tilegnelse af mindfulness-teknikker til håndtering af og forebyggelse af negativ stress, hvilket er afstressende, styrker immunforsvaret og udvikler evnen til sindsnærvær, følelsesregulering og mental balance. Gennem visualisering, og kropslige øvelser trænes din opmærksomhed på kroppen, følelser og tanker samt forbindelsen mellem disse. Du bliver fri til at møde dine indre ressourcer og få mere indsigt i dit liv.

- **Samtaleterapi:** Du får gennem samtale med andre opøvet din refleksionsevne, således at du bliver bedre rustet til at håndtere psykologiske problemstillinger og livets udfordringer. Gennem en dynamisk tilgang arbejdes med en forståelse af psykologiske processer, hvor der bearbejdes på et dybere niveau ud fra en gruppebaseret tankegang. Dette betyder, at vi arbejder med, hvorledes man kan fungere i grupper og bevare sine relationer samtidig med at man bevarer sin selvidentitet. Megen teori og forskning viser, at dårlig trivsel ofte skyldes konflikter i relationer og uhensigtsmæssig tilknytning til andre mennesker. Du bliver bedre til at kommunikere, skabe og være i kontakt med andre samt sætte grænser, hvilket kan skabe bedre samspil og bedre trivsel.

### Rammerne:

Hvert forløb varer ca. ½ år og består af 10 sessioner af 1½ times varighed hver 14. dag.

Størrelsen på gruppen: 4-8 deltagere samt 2 gruppeterapeuter (gruppeanalytisk uddannede).

Gruppen er lukket for ½ år af gangen. Hvert halve år tages nye medlemmer ind.

**Pris:** 500,- pr. session som forudbetales kontant for min. 2. mdr. ad gangen. Ved bestilling af en hel pakke gives rabat på 1 session, dvs. i alt 4500,-

**Afbud:** skal ske senest 24 timer før sessionens start, ellers betales fuld pris.

Hvis du er interesseret, så kontakt os telefonisk el. pr. mail mhp. at blive indkaldt til en forsamtale.

Vi glæder os til at møde dig!

Psykologpraxis ved Hovedbanen  
Kontaktperson:  
Autoriseret psykolog Susanne Huynh  
Tietgensgade 64  
1704 Kbh. V  
Telefon: 33 22 78 42  
Mobil.: 61 77 09 88  
E-mail: [info@psykologonline.dk](mailto:info@psykologonline.dk)  
[www.prax.dk](http://www.prax.dk)