

Gruppentherapie ist super, weil...

- sie den Betroffenen Halt in einem geschützten Raum bietet
- durch den Austausch eine Dynamik entsteht, die zu Problemlösungen beiträgt
- ich in einem geschützten Umfeld viele verschiedene Blickwinkel zu einer Situation erhalte
- sie hilft Stärken zu stärken und Defizite aufzudecken
- sie ein Geben und Nehmen fördert
- sie einen befreit von Altem
- ich mich verstehen lerne
- Ich mich traue Neues auszuprobieren
- ich lerne Vertrauen zu haben
- ich merke, dass ich nicht der Einzige bin, der sich mit einer bestimmten Situation schwer tut
- sie mein Selbstwertgefühl steigert
- sie zu einem authentischen Selbstbild führt
- ich meine Konfliktfähigkeit üben kann
- das eigene Verhalten reflektiert wird
- ich lerne in Beziehung zu treten - zu mir und anderen
- wir unsere Sorgen und Nöte miteinander teilen können

(Stimmen der Gruppenmitglieder)

Der Leiter

Martin Jedan



Ausbildungen:

- Dipl.-Ökonom
- Gesprächspsychotherapie nach Carl R. Rogers (INTEGRIO Ofenstein & Reimers)
- Integrales und systemisches Coaching (INTEGRIO Ofenstein & Reimers)
- Analytische Gruppentherapie (DGG)
- Analytisch-Strukturelle Tanztherapie (DGG)
- Körper-, Energie- u. Bewußtseinsarbeit (Uta Reinbach - Brennan Healing Sc. Practitioner®)

Freie Plätze Gruppenpsychotherapie



Martin Jedan

Gruppenpsychotherapeut (DGG)
Heilpraktiker für Psychotherapie
Coach

Erweitern Sie Ihren Möglichkeitenraum...

Ich biete einen sicheren Experimentier- und Erlebnisraum für Gefühle, Beziehungen und neue Handlungsmöglichkeiten im Hier und Jetzt.

Die Teilnehmer(-innen) sprechen in der Gruppe frei über Erfahrungen, Erlebnisse und Probleme, die sie beschäftigen, wie persönliche Krisen, Konflikte in der Arbeit und im privaten Umfeld.

Die Gruppen- und Beziehungsdynamik der Teilnehmer(-innen), das Verstanden und Gesehen werden führt zur Entdeckung neuer Möglichkeiten und ermutigt zu alternativen Denk- und Verhaltensweisen.

Die Teilnehmer(-innen) erfahren, dass Gefühle OK sind. Sie erleben, von anderen akzeptiert und verstanden zu werden, Unterstützung zu erhalten und sie selbst zu geben.

Sie entwickeln ein Zugehörigkeitsgefühl zu anderen Menschen und machen die Erfahrung, mit ihren Problemen nicht alleine zu sein.

...in der Gruppentherapie

In der Therapie werden Übungen einbezogen, die dazu beitragen, dass den Teilnehmer(-innen) ihre Gefühle, Körperempfindungen, Bedürfnisse und ihr Verhalten stärker bewusst werden, so dass sie neue Verhaltensweisen ausprobieren können.

Ich nutze in der Gruppe eine Mischung aus tiefenpsychologischen, analytischen, systemischen und körperorientierten Methoden und Möglichkeiten.

Unser Gruppen-Motto: „Klarheit, Beziehung, Empathie, Authentizität und Wertschätzung“

Interessiert?

Meine Gruppe findet 1 x wöchentlich statt

Zeitpunkt: Montags, 18:00 - 19:45 Uhr

Ort: Deutsche Akademie für Psychoanalyse e.V.,
Goethestr. 54, 80336 München

Kosten: 35€ pro Sitzung (Selbstzahler)

Kontaktaufnahme:

Martin Jedan

Tel: 01575-9631682

Mail: info@mj-praxis.de

Webseite: www.mj-praxis.de

