

Selbstwert stärken Selbstbewusster auftreten

lösungsorientierte Gruppentherapie
für **Jugendliche**



Info & Details unter:
<https://therapie.ma-art.at/jugend>

+43 680 204 62 61



Dein Leben läuft nicht so, wie Du Dir das wünschst? Du **fühlst Dich unverstanden, bist verunsichert, gestresst, hast Angst oder wirst gemobbt?** Du wärst lieber selbstsicherer, würdest gerne etwas ändern, weißt aber nicht wie?

Lass uns gemeinsam an diesen Themen arbeiten. Auch wenn es Dir nicht leichtfällt, Deine Gedanken und Gefühle auszusprechen macht eine Gruppe Sinn. Wir greifen immer wieder auf Methoden der **Kunsttherapie** zurück und diese hält unzählige Ideen bereit, sich auszudrücken. Das nimmt den Druck und mach oben-drein noch Spaß. **Gruppenschwerpunkt: Selbstwert stärken und selbstbewusster auftreten.**

Psychotherapeutische Gruppen haben sich als äußerst wirksames und effizientes Setting etabliert. Sie bieten die Möglichkeit, **gemeinsam herausfordernde Situationen zu erleben und zu bewältigen, dabei gegenseitige Unterstützung zu erfahren und Lösungen zu entwickeln.** Zudem fördern sie den sozialen Austausch und das Miteinander.

Anmeldung und Kontakt:

Dipl.-Ing. (FH) **Miriam Auer**, MA

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Systemischen Therapie)

Akad. Kunsttherapeutin, Lebens-/Sozialberaterin
office@ma-art.at | +43 680 204 62 61

Mit diesem Gruppenangebot wird ein Möglichkeitsraum geschaffen, um in **geschützter Umgebung** (Verschwiegenheit & Stillschweigen nach außen):

- **In Deiner Not gesehen & gehört zu werden**
- **Erfahrungen einzubringen und Informationen auszutauschen**
- **Erlebtes, Sehnsüchte und Wünsche kreativ zum Ausdruck bringen**
- **Empfindungen & Gefühle zu teilen, zu benennen und in Sprache zu bringen**
- **Lernen Bedürfnisse zu erkennen und anzusprechen**
- **Gemeinsam Bewältigungsstrategien zu erarbeiten**
- **Die eigenen Ressourcen wieder zu entdecken und zu stärken**

Wo und wann:

MA-Art® e.U. 2253 Weikendorf, Kirchensteig 1 (5 Gehminuten von der Bahnstation), 14-tägig am Montag von 18:30-20:00) - Details siehe auf der MA-Art® Homepage <https://therapie.ma-art.at/therapeut-gruppen>



Psychologische Beratung
Keramik & Kunsttherapie

Selbstwert stärken Selbstbewusster auftreten

lösungsorientierte Gruppentherapie
für **Jugendliche**



Info & Details unter:
<https://therapie.ma-art.at/jugend>

+43 680 204 62 61



Veranstaltungsort:

MA-Art® e.U.

2253 Weikendorf, Kirchensteig 1

Erreichbarkeit:

bequem erreichbar sowohl öffentlich als auch mit dem Auto!

öffentlich – nur 5 Gehminuten durch die Fußgängerzone vom Bahnhof (Weikendorf-Dörfles) oder die Bushaltestelle (Weikendorf, Fasanweg) unmittelbar vor dem Haus

Auto - Parkplatz direkt vor der Tür

Anmeldung und Information:

per Telefon, Whats App oder E-Mail

Dipl.-Ing. (FH) Miriam Auer, MA

Psychotherapeutin in Ausbildung unter

Supervision (Systemischen Therapie)

Akadem. Kunsttherapeutin

Lebens- und Sozialberaterin

Telefon: +43 680 204 62 61

E-Mail: office@ma-art.at

WhatsApp: <http://wa.me/436802046261>

Website: therapie.ma-art.at/therapeut-gruppen

Für wen:

Jugendliche unter Druck

(Angst, Mobbing, Perspektivlosigkeit), die ihren Selbstwert stärken und selbstbewusster auftreten wollen.

Termine:

03.03.2025

17.03.2025

31.03.2025

08.04.2025

28.04.2025

12.05.2025

26.05.2025

10.06.2025

23.06.2025

07.07.2025

Dauer:

18:30-20:00

(2 Einheiten)

Preis:

EUR 65,- pro Abend



Psychologische Beratung
Keramik & Kunsttherapie