



AMBULATORIUM PSYCHOSOMATIK ST.GALLEN

Rehabilitation. Kliniken Valens.



**Resilienz und psychische Gesundheit
am Arbeitsplatz**

Gruppentherapie

Resilienz und psychische Gesundheit

Sie erhalten die Möglichkeit, die Kommunikation mit Ihrem Arbeitgeber zu trainieren. In dieser Gruppe behandeln wir Themen rund um die psychische Gesundheit im Arbeitsprozess. Wir setzen uns mit Ihren Glaubenssätzen und Anspruchshaltungen am Arbeitsplatz auseinander. Sie identifizieren Ihre Frühwarnzeichen und Ihre Ressourcen.

Ziele

- ▶ Sicherheit gewinnen in der Kommunikation mit der*dem Arbeitgeber*in (mit Vorgesetzten oder im Team) in Bezug auf die Erkrankung
- ▶ Eigene Frühwarnzeichen kennen und Gegen-Strategien anwenden (Selbstfürsorge)
- ▶ Auseinandersetzung mit dem Thema berufliche Neuorientierung (Risiken, Chancen und Anlaufstellen)
- ▶ Seine Glaubenssätze kennen und Gegen-Sätze formulieren können
- ▶ Persönliche Ressourcen stärken und resilient bleiben im Arbeitsprozess

Voraussetzungen

- ▶ Sie sind in einer laufenden ambulanten psychotherapeutischen Behandlung
- ▶ Sie haben eine Arbeitsstelle
- ▶ Sie sind motiviert und offen, sich in der Gruppe mit eigenen Themen einzubringen

«Resilienz im Arbeitsleben ist trainierbar.»



Teilnahme und Anmeldung

Vorgängig werden Sie zu einem kurzen Einzelvorgespräch eingeladen. Der Einzeltermin wird individuell mit Ihnen abgesprochen.

- ▶ Dauer: 90 Minuten
- ▶ 1 Mal wöchentlich
(gemäss Zeiten auf der Website)
- ▶ Einstieg nach Absprache im Vorgespräch jederzeit möglich
- ▶ Max. 6 Teilnehmende

Ambulatorium Psychosomatik

Wassergasse 44, 9000 St.Gallen
1. Stock: Gruppenraum «Säntis»

Kontakt

T +41 58 511 60 02
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

Gruppenleitung

Christine Schnider
MSc, Psychologin



aktuelle Zeiten unter:
klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik

Kostenübernahme

Unsere Gruppentherapien werden von den Krankenkassen übernommen. Wir benötigen eine ärztliche Zuweisung.

Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen

Wassergasse 44

CH-9000 St.Gallen

T +41 58 511 60 00

zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psycho-somatik

 **KLINIKEN VALENS**

Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.