



Resilienz und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz Gruppentherapie

Gemeinsam Schritt
für Schritt weiter.

Was Sie erwartet

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

Ziele

- Mehr Sicherheit gewinnen in der Kommunikation mit dem Arbeitgeber (mit Vorgesetzten oder im Team) im Umgang mit der eigenen Erkrankung
- Eigene Frühwarnzeichen erkennen und passende Gegenstrategien anwenden (Selbstfürsorge)
- Sich mit dem Thema berufliche Neuorientierung auseinandersetzen – mit Blick auf Risiken, Chancen und mögliche Anlaufstellen
- Eigene Glaubenssätze erkennen und hilfreiche Gegensätze formulieren
- Persönliche Ressourcen stärken und im Arbeitsprozess resilient bleiben
- Regenerationsprozess kennen und optimieren

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

Informationen zu Teilnahme und Anmeldung

Vorgängig werden Sie zu einem Einzelgespräch eingeladen. Der Termin 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 00
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

Gruppenleitung

Christine Schnider MSc, Psychologin

Kostenübernahme

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



Aktuellen Zeiten unter:
[valens.ch/ambi-psy-stgallen/angebot/gruppentherapien](https://www.kliniken-valens.ch/ambi-psy-stgallen/angebot/gruppentherapien)

Ambulatorium
Psychosomatik St.Gallen
Wassergasse 44
9000 St.Gallen

Telefon +41 58 511 60 00
sekretariat.psy.gais@kliniken-valens.ch
www.valens.ch/ambi-psy-stgallen

Wir sind Teil der Klinikgruppe Valens.