



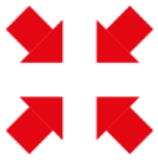
Zentrum Selbsthilfe

Finde andere. Finde dich.



Lösungsorientierte Gesprächsgruppe

Geleitete Selbsthilfegruppe *plus*



Zentrum Selbsthilfe

Finde andere. Finde dich.

Gesprächsgruppe zur Resilienz

In dieser moderierten Gesprächsgruppe steht die Stärkung der eigenen Resilienz im Zentrum. Gemeinsam schauen wir auf konkrete Herausforderungen aus dem Lebensalltag, sei es im Beruf, im familiären Umfeld oder in belastenden Phasen des Lebens.

Im Austausch mit anderen entdecken wir neue Perspektiven und entwickeln gemeinsam lösungsorientierte Wege, um mit Stress, Unsicherheit oder emotionalen Belastungen besser umgehen zu können.

Worum es geht:

Diese Gruppe richtet den Blick nach vorn. Ziel ist es nicht, Probleme ausführlich zu analysieren, sondern gemeinsam an Lösungen zu arbeiten. Wer bereit ist, hinzuschauen, zuzuhören und mit anderen neue Handlungsmöglichkeiten zu erkunden, ist hier genau richtig.

Inhalte der Gruppe:

- Anliegen aus dem Alltag der Teilnehmenden
- Gemeinsame Reflexion und Entwicklung von Lösungsansätzen
- Impulse zur Stärkung persönlicher Ressourcen
- Raum für Austausch, Ermutigung und Selbstwirksamkeit

Wöchentlich: Montagabend, 17:30 – 19:30 Uhr

Kosten für 12 Treffen: 60. – mit KulturLegi, 120. – mit IV/AHV, 180. – regulär

Melde Dich bei uns. Wir freuen uns auf Dich.

Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel

Telefon 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch

www.zentrumselbsthilfe.ch