

Kurzzeit Therapie IPEB

Interaktive psychoedukative Begleitung



Leitgedanke

Wenn wir in unserem Leben mit zu vielen widrigen Lebenserfahrungen konfrontiert waren, die uns in Angst und Schrecken versetzten, ohne dass uns jemand wieder in das Erleben von Sicherheit zurückbegleitet hat, dann entsteht entarteter Stress. Es ist jederzeit möglich, in einen gesunden Rhythmus zurückzufinden. Ziel ist es, wiederholt in ein Erleben von Sicherheit und Verbundenheit zu kommen und ein verkörpertes Wissen zu haben, dass es für uns grundsätzlich einen Zugang zu sicheren Lebenswelten und sicheren sozialen Beziehungen gibt.

Konditionierungen, Glaubenssätze und Muster können verändert, neu kreiert und transformiert werden, ohne dass wir dabei unsere Persönlichkeit verändern. Ob wir uns glücklich, gesund oder anders fühlen ist letztendlich die Art und Weise, wie wir mit Stress in Beziehung gehen.

Stress ist eine Folgeerscheinung der inneren Haltung und des Lebensstils. Es ist die persönliche Einstellung zu unserem Selbst und wie offen wir für andere Möglichkeiten sind. Das kurzzeitige Verlassen der gewohnten Komfortzone erlaubt es, sie neu zu beurteilen und zu erweitern, um gestärkt in sie zurückzukehren.

Voraussetzungen

- Gute Deutschkenntnisse (lesen & verstehen)
- Offen für Neues
- Normale kognitive & physische Konstitution

Dauer

- In der Regel bis zu sechs Konsultationen
- Pro Konsultation 90 bis 120 Minuten



Interaktiv

- Kompetenzverbesserung des Klientes & der Angehörigen im Umgang mit Stresspotentialen durch überwiegend kognitive & verhaltenstherapeutischen Massnahmen, Übungsanleitungen & Aufgaben.

Psychoedukative Begleitung

- Erkennung der stressbedingten Signale, Auslöser & Ursachen des Klientels & der Angehörigen sowie der Faktoren für Stress Resilienz.

Elemente der Kurzzeit Therapie

- EKG basierte HRV Messung nach Nilas MV®
- Hypnosystemische Therapie
- Stress Assessments
- Seminare & Weiterbildungen
- Interaktive Workshops
- Impuls Vorträge
- Betriebliches Gesundheitsmanagement BGM

Kosten / Terminabsage / Krankenkasse

Die Kosten der Kurzzeit Therapie sind in bar oder via Vorauszahlung auf folgende Zahlungsverbinding zu leisten:

- Raiffeisenbank Bündner Rheintal
 - IBAN CH06 8080 8007 0816 3224 2
 - SWIFT-BIC RAIFCH22
 - elanzo GmbH, Postfach 172, CH-7007 Chur
- Terminabsagen bis 24h vorher ohne Kostenfolge. Im Falle von Zusatzversicherungen prüfen Sie vorgängig Rückerstattungsansprüche mit Ihrer Krankenkasse.

Weitere Informationen unter www.cocoro.ch.

