

BTS Wuppertal

Die BTS Außenstelle Wuppertal ist eine Beratungsstelle auf den Südhöhen Wuppertals, die in enger Kooperation mit der BTS Fachgesellschaft für Psychologie und Seelsorge in Freudenstadt steht.

Die Beratungsleistungen der BTS Wuppertal sind: Beratung, Supervision, Coaching und Seminararbeit. Verantwortlich ist Florian Mehring, BTS Studienleiter, Supervisor, Coach, BTS Lebens- und Sozialberater. Er hat neben verschiedenen Therapieausbildungen auch die Zulassung zur Ausübung der Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz (HPG).



BTS WUPPERTAL

Florian Mehring
Berghauser Straße 7
42349 Wuppertal
www.bts-wuppertal.de

Telefon: 0202-24 22 691
Fax: 0202-24 22 692
E-Mail: Mehring.BTS@t-online.de

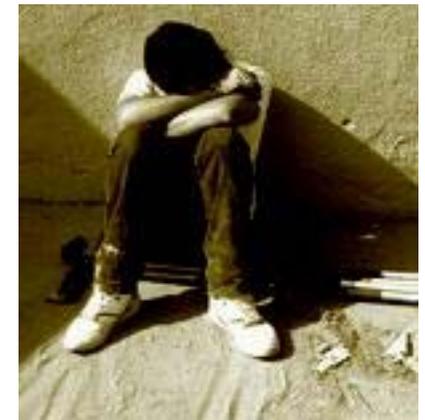
Depression vorbeugen

Ein Gruppenprogramm

Veränderung ist möglich

BTS WUPPERTAL

Beratung Supervision Coaching Seminare



BTS Wuppertal — Gruppentraining Depressionsprophylaxe

Depression gilt als Volkskrankheit.

Wer kennt es nicht, depressiv verstimmt zu sein ? Mal einen oder mehrere schlechte Tage zu haben ? Aber, zur Depression muss es nicht zwingend kommen. Man kann bereits im Vorfeld etwas dagegen unternehmen. In vielen Fällen ist es möglich vorbeugend zu handeln und somit das Vollbild der Depressivität zu verhindern.



Der präventive Ansatz setzt sich im Gesundheitswesen und in der Beratung immer mehr durch. Denn „vorbeugen ist besser (und oft auch einfacher) als heilen“. Darum wird es also im Gruppentraining an 8 Abenden gehen – **um Prävention.**

Ablauf:

8 Treffen, je 19.30—21.00 Uhr

Wo: BTS Wuppertal

Wann:

Kosten: € 20,00 pro Treffen inkl.

Material

Die Gruppe wird aus maximal 10 Personen bestehen und verbindlichen Charakter haben.

Das Gruppenprogramm kann und will eine Therapie nicht ersetzen. Vielmehr soll es darum gehen, relevantes Wissen zur Depressionsvorbeuge zu vermitteln.



Angesprochen sind Menschen, in deren Leben Depression eine Rolle spielt und die sich künftig besser schützen möchten. Ebenso deren Freunde, Partner und Angehörige.

Zur Anmeldung gehört ein Vorgespräch in der BTS Außenstelle Wuppertal. Rufen Sie an unter Tel. 0202-2422691

Themen des Gruppentrainings sind:

Einführung / Wie unsere Gedanken die Stimmung beeinflussen / Lernen die Gedanken zu verändern / Wie unsere Aktivitäten die Stimmung beeinflussen / Angenehme Aktivitäten steigern / Wie Kontakte mit Anderen unsere Stimmung beeinflussen / Kontakte mit anderen Menschen verbessern / Für die Zukunft planen

Gruppentraining Depressionsprophylaxe

Anmeldung für:

Gruppentraining
Depressionsprophylaxe

Name

Adresse

Telefon

Unterschrift

BTS WUPPERTAL

Florian Mehring
Berghäuser Straße 7
42349 Wuppertal
www.bts-wuppertal.de

Telefon: 0202-24 22 691
Fax: 0202-24 22 692
E-Mail: Mehring.BTS@t-online.de