

# STOPP – BURNOUT – GRUPPE

Körperliche und emotionale Erschöpfung, Schlafstörungen, das Gefühl nicht „abschalten“ zu können oder auch sozialer Rückzug sind oft Hinweise auf ein bereits bestehendes oder zumindest drohendes „Burnout-Syndrom“.

Diese Gruppe wendet sich an Betroffene, die etwas für mehr Wohlbefinden im Umgang mit beruflichen oder privaten Belastungen tun wollen.

Ausgehend von den subjektiv empfundenen Beeinträchtigungen werden unter Anleitung eines erfahrenen Psychotherapeuten individuelle Bewältigungsstrategien und Gegenmaßnahmen erarbeitet.

Die Gruppenmitglieder können dabei von den gegenseitigen Erfahrungen und einem gemeinsamen kreativen Prozess profitieren, der auch Spaß machen soll.

Falls Sie sich aktuell in psychotherapeutischer und/oder ärztlicher Einzeltherapie befinden, soll diese durch die Gruppe nicht ersetzt, sondern ergänzt werden.

## **ZEIT:**

5 Abende: jeweils Dienstag, 18.00 – 20.15 Uhr, ca. 14-tägig

## **START:** am 19. 11. 2013

weitere Termine: 3. 12., 17. 12. 2013, 7. 1., 21. 1. 2014.

Fortsetzung möglich.

## **ORT:**

ZÄP – Zentrum für ärztliche Psychotherapie, Rainerstraße 15, 1. Stock, 4020 Linz

## **KOSTEN:**

€ 220,--

Sie können bei Ihrer Krankenversicherung einen Kostenzuschuss beantragen.

Gruppengröße: 6 – 10 TeilnehmerInnen

## **GRUPPENLEITUNG / INFORMATION / ANMELDUNG:**

Michael Schiefermair

Psychotherapeut

Tel. 0699 12183288

Mail: michael.schiefermair@liwest.at

Internet: [http://www.psyonline.at/schiefermair\\_michael](http://www.psyonline.at/schiefermair_michael); [www.zaep.net](http://www.zaep.net)

Ich bin Psychotherapeut in freier Praxis und arbeite seit 27 Jahren im psychosozialen Bereich. Seit 2002 bin ich im „Sonnenpark – Zentrum für psychosoziale Gesundheit“ von pro mente reha in Bad Hall beschäftigt; einer der Schwerpunkte dort ist die Rehabilitation von Menschen mit Burnout-Problematik.