



Psychologische Mädchengruppe- gemeinsam selbstbewusster durchs Leben!

Zielgruppe: Mädchen und junge Frauen- mit und ohne psychische Erkrankungen, die sich in sozialen Situationen wohler fühlen und ihre eigenen Stärken entdecken und stärken möchten. Max. 6 Teilnehmerinnen pro Gruppe.

Ziele:

- **Selbstwert stärken:** Lerne was dich besonders macht und nutze deine Stärken.
- **Mut statt Angst:** Verstehe deine Ängste und mach sie zu deinen Verbündeten.
- **Freundschaften aufbauen:** gemeinsam positive Erlebnisse schaffen.
- **Alltagstaugliche Tipps:** Praktische Hilfen, um mit Herausforderungen umzugehen.
- **Elterncoaching:** Unterstützung und Stärkung für deine Eltern.

Termine: montags 17 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Kosten: 70€/ Einheit- Zuschüsse und Sozialtarife möglich

Kontakt: Mail: praxis@praxissonnenstern.at Web: praxissonnenstern.at

Barbara Süss, MSc BEd

Klinische Psychologin

Tel.: [+4368110634969](tel:+4368110634969)

Mag.a Natalie Ziermann, M.A.

Klinische Psychologin

Tel.: [+4368181579594](tel:+4368181579594)