

Gruppterapi

Vi erbjuder gruppterapi till studenter på Psykologprogrammet.

Målet med gruppterapin är att få erfarenhet av att själv vara gruppdeltagare samt att i gruppformatet analysera och reflektera över egna beteenden och reaktionsmönster. Gruppterapin vänder sig till studenter med ett särskilt intresse för Kognitiv beteendeterapi.

Den gruppterapi vi erbjuder börjar med ett individuellt samtal för att vi i lugn och ro ska få möjlighet träffa alla deltagare och redan där börja titta på vad man vill arbeta med. I det individuella samtalet har man även möjlighet att ta upp frågor som man önskar ta enskilt med gruppledaren.

Inledningsvis arbetar vi med individuella analyser och målformulering. Vi kommer att jobba med värderingar och hur vi förhåller oss till våra tankar och känslor. Träning i medveten närvaro kommer att gå som en röd tråd genom träffarna. Mellan tillfällena arbetar alla individuellt med hemuppgifter. Gruppen kommer maximalt bestå av 8 deltagare. Gruppterapin är inspirerad av ACT (Acceptance and Commitment Therapy) men kommer ha sin grund i KBT (Kognitiv beteendeterapi).

Gruppterapin består av totalt 8 gruppstillfällen samt ett inledande och avslutande individuellt samtal, totalt 36 sessioner.

Kostnad

Total kostnad för 36 sessioner är 13 600 kr/person.

Gruppledare

Sara Isling är leg psykolog, leg psykoterapeut och klinisk handledare. Sara har arbetat som leg psykolog sedan 1998 och har lång erfarenhet av att leda gruppterapi.

sara@fyring-isling.se 073/3211075

Cecilia Fyring är leg psykolog, leg psykoterapeut och medlem i MINT. Cia har arbetat som leg psykolog sedan 2002 och har lång erfarenhet av att leda gruppterapi.

cecilia@fyring-isling.se 070/8182498

Lokal

Alla träffar sker på Nybrogatan 39, T-bana Östermalmstorg.

Vi garanterar att en grupp startar om antalet deltagare är minst 6 st.

