

HypnoStressbewältigung

Das hypnotherapeutische Gruppenprogramm

Stress? – Mit Hypnose geht's!

- Wirkung: Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, Resilienz gegenüber Stressoren, Kompetenzen zur Stressbewältigung
- Online: Audioaufnahmen zum Selbsthypnose-Training

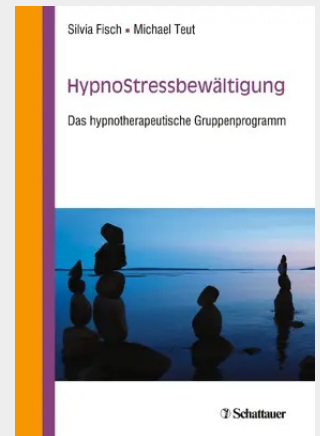
Dieses Manual wurde im Zeichen der Stressprävention entwickelt. Es beschreibt, wie Sie als Psychotherapeutin, Hypnotherapeut und Ärztin in fünf Sitzungen einen hypnotherapeutischen Stressbewältigungskurs durchführen können. Das Ziel: Ihre GruppenteilnehmerInnen lernen, mit Hypnose und Selbsthypnose tief zu entspannen, Ressourcen zu aktivieren und mit herausfordernden Situationen besser umzugehen. So soll depressiven Verstimmungen, Ausgebranntsein und anderen Stressfolgeerkrankungen vorgebeugt werden.

Hypnose und Hypnotherapie erweisen sich in vielen Bereichen der Medizin und Psychotherapie als wirksam. Fisch und Teut, beides ausgewiesene ExpertInnen in klinischer Hypnose, geben eine übersichtliche und detaillierte Darstellung des Ablaufs des Gruppenprogramms HypnoStressbewältigung. Ausführlich formulierte Tranceanleitungen und Schritt-für-Schritt-Erläuterungen geben Orientierung und Sicherheit bei der Durchführung. Audioaufnahmen im Onlinematerial stellen Ihren KursteilnehmerInnen die Möglichkeiten zum Selbsthypnose-Training zur Verfügung. Die Ergebnisse der bisherigen wissenschaftlichen Evaluation des Programms werden vorgestellt.

Dieses Buch richtet sich an:

Psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen, HypnotherapeutInnen, HausärztInnen mit Hypnose-Kenntnissen

Stress? – Mit Hypnose geht's! - Wirkung: Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, Resilienz gegenüber Stressoren, Kompetenzen zur Stressbewältigung - Online: Audioaufnahmen zum Selbsthypnose-Training Dieses Manual wurde im Zeichen der Stressprävention entwickelt. Es beschreibt, wie Sie als Psychotherapeutin, Hypnotherapeut und Ärztin in fünf Sitzungen einen hypnotherapeutischen Stressbewältigungskurs durchführen können. Das Ziel: Ihre GruppenteilnehmerInnen lernen, mit Hypnose und Selbsthypnose tief zu entspannen, Ressourcen zu aktivieren und mit herausfordernden Situationen besser umzugehen. So soll depressiven Verstimmungen, Ausgebranntsein und anderen Stressfolgeerkrankungen vorgebeugt werden. Hypnose und Hypnotherapie erweisen sich in vielen Bereichen der Medizin und Psychotherapie als wirksam. Fisch und Teut, beides ausgewiesene ExpertInnen in klinischer Hypnose, geben eine übersichtliche und detaillierte Darstellung des Ablaufs des Gruppenprogramms HypnoStressbewältigung. Ausführlich formulierte Tranceanleitungen und Schritt-für-Schritt-Erläuterungen geben Orientierung und Sicherheit bei der Durchführung. Audioaufnahmen im Onlinematerial stellen Ihren KursteilnehmerInnen die Möglichkeiten zum Selbsthypnose-Training zur Verfügung. Die Ergebnisse der bisherigen wissenschaftlichen Evaluation des Programms werden vorgestellt. Dieses Buch richtet sich an: Psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen, HypnotherapeutInnen, HausärztInnen mit Hypnose-Kenntnissen



28,00 €

26,17 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783608400601

Medium: Buch

ISBN: 978-3-608-40060-1

Verlag: Klett-Cotta

Erscheinungstermin: 24.07.2021

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2021

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 264 g

Seiten: 112

Format (B x H): 165 x 240 mm

