



IAP
**Institut für Angewandte
Psychologie**

Szenenwechsel – entdecken, erleben, wachsen

**Theaterpädagogische
Gruppentherapie für
Jugendliche ab 14 Jahren**

»» zhaw.ch/iap/dl-szenenwechsel

**jeweils
mittwochs von
17.00 Uhr bis
18.30 Uhr**



**CORNELIUS KNÜPFER
STIFTUNG**

Dieses Projekt wird unterstützt von der Cornelius Knüpffer Stiftung
ck-stiftung.ch

Theaterpädagogische Gruppentherapie für Jugendliche

Fällt es dir manchmal schwer, dich selbst wertzuschätzen und positiv zu denken? Hast du immer mal wieder das Gefühl, dass dir deine Gedanken im Wege stehen? Blockieren oder überschwemmen dich manchmal deine Gefühle? Möchtest du lernen, wie du besser mit all dem umgehen kannst?

Wir bieten eine psychologisch geleitete Gruppentherapie mit theaterpädagogischen Elementen an, in der du deine Erfahrungen mit anderen Jugendlichen teilen kannst und ihr euch gegenseitig unterstützen könnt. In dieser Gruppe beschäftigen wir uns mit verschiedenen Themen, die dir helfen sollen, deine Stärken zu entdecken und neue, kreative Wege zu finden, um Herausforderungen besser zu meistern. Das Ziel ist, dass du dich selbst besser kennenlernst und mit mehr Selbstvertrauen die nächsten Schritte in deinem Leben angehen kannst.

Im Austausch mit anderen Jugendlichen kannst du von ihren Erfahrungen profitieren, neue Perspektiven einnehmen und andere Lösungswege erkennen. Die Forschung zeigt, dass der Erfahrungsaustausch in der Gruppe den Erfolg einer Therapie erhöht. An den einzelnen Treffen geht es um spannende Themen wie Selbstfürsorge, Selbstwert, Entspannung und vieles mehr. Dabei nutzen wir unterschiedliche, spielerische Methoden und Techniken aus dem Theater, die dir helfen, die Themen auf eine kreative Art zu erkunden.

Leitung

Die Gruppe wird gemeinsam von Alina Immoos, Theater- und Tanzpädagogin und Dr. Olenka Dworakowski, Psychologin betreut.

Ort & Zeit

Die Gruppensitzungen dauern 90 Minuten. Sie finden wöchentlich am Mittwoch jeweils von 17.00-18.30 Uhr in den Räumlichkeiten des IAP an der Lagerstrasse 45 statt.

Daten: 23.10.2024 / 30.10.2024 / 6.11.2024 / 13.11.2024 / 20.11.2024 / 27.11.2024 / 4.12.2024 / 11.12.2024 / 18.12.2024

Eine Teilnahme an allen neun Terminen wird vorausgesetzt.

Kurskosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Anmeldung

Die Platzzahl ist auf max. 8 Personen beschränkt. Ein Vorgespräch wird vorausgesetzt. Bitte melden Sie sich über unsere [Webseite](#) für ein Vorgespräch an.

ZHAW, IAP Institut für Angewandte Psychologie
Lagerstrasse 45, 8004 Zürich
+41 58 934 83 30, therapie.iap@zhaw.ch
www.zhaw.ch/iap/dl-szenenwechsel