

**ZEIT**  
für einen



**Gruppenpsychotherapie  
für Kinder**

mit Ängsten und sozialer Unsicherheit

# Stark, selbstbewusst, sicher – entdeck, was in dir steckt!

**Möchtest du lernen über deinen Schatten zu springen,  
einen ersten Schritt zu wagen, aus der Reihe zu tanzen, ehrlich  
deine Meinung zu sagen, offen deine Gefühle zu zeigen,  
dich zu wehren, Nein zu sagen, dich für dich  
selbst einzusetzen... dann bist du richtig im Mutausbruch!**

## **Teilnehmende**

Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 8 und 12 Jahren  
mit überangepasstem, gehemmtem, ängstlichem und sozial unsicherem Verhalten.

## **Ziele**

Aufbau von Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl  
Aktivierung der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten  
Angemessener Umgang mit Stresssituationen

## **Durchführung**

Ein Mutausbruch umfasst 8 Sitzungen à 60 Minuten sowie einen Elternabend.  
Die Gruppe trifft sich jeweils in der Familienpraxis Veltheim in Winterthur.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage  
und geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

### **Barbara Girona, lic. phil.**

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP  
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

**barbara.girona@fsp-hin.ch**

**052 550 15 12**

### **Anais Sauter, lic. phil.**

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP  
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

**anais.sauter@fsp-hin.ch**

**052 550 15 13**