Gemeinsam lernen – gemeinsam wachsen
Schritt für Schritt zu mehr innerer Balance

Skills-Gruppe

Mehr innere Balance im Alltag

Mittwochs von 16 bis 18 Uhr
im COCON RAUM
Amsterdamer Straße 6
13347 Berlin

Angeleitet durch
Priscilla Haage
EX-IN Erfahrungsexpertin seit 2017,
Resilienztrainerin und
DBT-Peer-Coachin

Start im **Oktober 2026**! Die Plätze sind limitiert.

Monatlich buchbar im Monatspaket von **4 mal 2 Stunden**

Skills-Gruppe

Die DBT-Skillsgruppe richtet sich an Menschen mit emotionaler Instabilität und Borderline-Muster sowie an alle, die ihre Emotionsregulation und Selbstfürsorge stärken möchten. Eine Diagnose ist keine Vorraussetzung für die Teilnahme an der Skillsgruppe. Die Methoden stammen aus der **Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)** und unterstützen dabei, Emotionen zu regulieren, Stress zu bewältigen und mehr innere Stabilität zu entwickeln.

Themen

- Skills kennenlernen und im Alltag anwenden
- Umgang mit starken Emotionen und Anspannung
- Krisen- und Stressbewältigung
- Achtsamkeit
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Selbstwert und Selbstfürsorge
- Praktische Übungen, Austausch und gegenseitige Unterstützung



Leitung

DBT-Skills waren und sind für **Priscilla Haage** selbst ein absoluter Game Changer! Sie verfügt über langjährige Erfahrung in der eigenen Anwendung und Vermittlung von DBT-Skills. Durch ihre eigenen Erfahrungen schafft sie eine Begegnung auf Augenhöhe.

Anmeldung und Kontakt

www.genesungsbegleitung.berlin
email@coconraum.de
+ 49 179 4105316

COCON RAUM
Amsterdamer Straße 6
13347 Berlin

Zertifiziert durch den Dachverband DBT e.V.

Kosten

30 € pro Termin und Person
(120 € pro Monatsblock)