



Resilienz Time Out

Orientierung - Selbstbestimmung - Neustart

Wir bieten Jugendlichen und Erwachsenen in schwierigen Lebenssituationen und nach herausfordernden Erfahrungen ein Intensivprogramm zur aktiven Stärkung ihrer Resilienz an. Unser Ziel ist es, neue Perspektiven zu entwickeln und die nächsten Schritte für einen erfolgreichen Neustart zu erarbeiten.

Dein Weg in die Selbstbestimmung

Time Out mit Resilienz-Stärkung

In kurzer Zeit grosse Schritte tun.

Unser Time Out Programm fokussiert sich auf drei Bereiche:

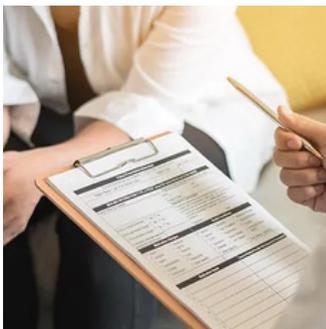


Neuausrichtung

Es wird in therapeutischen Einzelsitzungen in die persönliche Geschichte eingetaucht, um die aktuelle Situation im größeren Zusammenhang verstehen zu können. Mit der Erkenntnis, warum sich bestimmte Dinge im Leben so entwickelt haben, wird sichtbar, welche Prozesse anstehen, um dies nachhaltig zu verändern. Bei der inneren Prozessarbeit wird die Neuausrichtung erschaffen und gefestigt.

Selbsthilfe-Leitfaden

Es wird ein alltagstaugliches Werkzeug für jeden der 7 Resilienzpfiler erlernt. Mit dem dazugehörigen Wissen wird die Grundlage für die inneren Prozessarbeiten gelegt. Der Selbsthilfe-Leitfaden dient als Landkarte, anhand derer nach der Einführung selbst erkannt werden kann, was bei der Aktivierung eines Themas als nächster Schritt ansteht, um Veränderung herbeizuführen.



Alltagsintegration

Durch die Prozessarbeit und die Bewusstwerdung, wieso bestimmte Dinge im Leben so geschehen sind, können die Alltagssituationen aktiv mit dem Selbsthilfe-Leitfaden verändert werden. Nach dem Aufenthalt wird für einen angemessenen Zeitraum Unterstützung geboten, um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten. Ein selbstbestimmtes, erfülltes und lebendiges Leben steht vor der Tür.

Angebot

Unser Programm und die persönlichen Prozessbegleitungen eröffnen horizonterweiternde Herangehensweisen zu den aktuellen Lebensumständen. Gemeinsam erlangt der/die Klient/in nachhaltige Veränderung in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung.

Für jeden der 7 Resilienz Pfeiler steht ein grundlegendes Prinzip, wofür wir das praktische, alltagstaugliche Tool aus dem Selbsthilfe-Leitfaden vermitteln.

Die Erinnerung an die erlernten Tools und die persönlichen Prozessschritte, werden in ein selbst erschaffenes Kunstobjekt eingearbeitet, was mit nachhause genommen wird.

Die Länge und Aufenthaltsart wird individuell an den Klienten angepasst. **Wir empfehlen jedoch Minimum 7 Tage.*

- stationärer Aufenthalt
- Tagesbetreuung
- Nachbetreuung

Zielsetzung

Unsere Ziel ist es, Menschen, die durch kritische Lebensereignisse, Traumata, Konflikte oder negative Prägungen und anderen Krankheitsbildern ihre Selbststeuerung eingebüsst haben, einen Weg aufzuzeigen, wie sie zurück in ein autonomes, konstruktives und selbst bejahendes Leben finden.



Wir freuen uns auf Dich!

Resilienz Time Out

RTO Zentrum
Bahnhofstrasse 7
9122 Mogelsberg

+41 76 450 3881
info@rtozentrum.ch
www.rtozentrum.ch

