



# STEPPS – Schritt für Schritt



## Probleme bewältigen • Alltag gestalten • Beziehungen verbessern

**STEPPS** ist ein Gruppentrainingsprogramm für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung oder einer Störung der Emotionsregulation.

**STEPPS** steht für **S**ystematic **T**raining for **E**motional **P**redictability and **P**roblem **S**olving (Emotionale Stabilität und Problemlösen systematisch trainieren)

Schwerpunkte von **STEPPS** sind:

- die Aufklärung über die Erkrankung
- ein Fertigkeitentraining im Umgang mit Emotionen
- Hilfe zur Verbesserung sozialer Beziehungen
- Anregungen zu einer gesunden Lebensführung

<b>Termine:</b>	28.03.19 – 22.08.19 Donnerstags, 15:30–17:00 Uhr
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Max. 10 Teilnehmer*innen
<b>Kosten:</b>	40 Euro für Seminarordner mit Unterlagen
<b>Ort:</b>	SPZ Leverkusen, Konferenzraum Karlstr. 2, 51379 Leverkusen
<b>Anmeldung und Information:</b>	Petra Schuh, Tel.: 0177 3108808 Cornelia Neitzert, Tel.: 0177 5531988