

# Wochenplan der STEP-Tagesklinik

Stand: April 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>9:00 - 9:10 Uhr</b>					
Anmeldung und Atemalkoholkontrolle	Anmeldung und Atemalkoholkontrolle	Anmeldung und Atemalkoholkontrolle	Anmeldung und Atemalkoholkontrolle	Anmeldung und Atemalkoholkontrolle	Anmeldung und Atemalkoholkontrolle der Präsenzgruppe
<b>9:15 - 10:30</b>					
Achtsamkeit	Rückfallprophylaxe in der Bezugsgruppe	Rücken- und Faszientraining	Bezugsgruppe im wöchentlichen Wechsel	Kochen, Backen und Genießen	Bezugsgruppe im wöchentlichen Wechsel
Psychotherapie in der Bezugsgruppe	Rückfallprophylaxe in der Bezugsgruppe	Schwierige Gespräche führen	ärztliche Visite  Umgang mit Gefühlen	Musiktherapie	Yoga  Telefonisches Einzelgespräch und digitale Wochenendaufgabe
<b>10:30 - 10:45</b>					
<b>Pause</b>					
<b>10:45 - 12:15</b>					
Psychotherapie in der Bezugsgruppe	Rückkehr an den Arbeitsplatz	Stretching	Stärken entdecken und einsetzen	Kochen, Backen und Genießen	
Achtsamkeit	Berufswegeplanung	Beziehungen gut gestalten	Depression und Sucht	Skilltraining	
<b>12:15 - 13:00</b>					
<b>Mittagspause</b>					
<b>13:00 - 14:45</b>					
13:00 - 13:45 Walking	Entspannungstraining	Walking	13:00 - 13:30 Vollversammlung	13:00 - 14:00 Entspannungstraining	
13:00 - 13:45 Stress bewältigen	Kunsttherapie	Raus aus Schema F	13:45 - 14:30 Selbstmanagement	Genusstraining	
14:00 - 14:45 Walking	Erstellen von Bewerbungsunterlagen		13:45 - 15:00 Psychotherapie		
14:00 - 14:45 Stress bewältigen					
<b>14:45 - 16:00</b>					
15:00 Akupunktur	15:00 Akupunktur	15:00 Akupunktur	15:00 Akupunktur		
	14:45 - 16:00 Sozialberatung Sprechstunde	15:00 Informationsveranstaltung			