

KONZENTRATION
concentration

MOTIVATION
motivation

ENTSPANNUNG
relaxation

PHYSIOLOGIE
physiology

VERHALTEN
behavior

KOGNITION
cognition

EMOTION
emotion

concentration
motivation
physiology relaxation
behavior
emotion



Ψυχολόγος
Diplom - Psychologin
Carla Geisenberger-Samara
Approbation zur Psychologischen
Psychotherapeutin - Ψυχοθεραπεύτρια



ivb institut
Chomatianou 30
(Nähe DSA)
15123 Maroussi
phone: 210 8046088
mobile: 6938778454
info@ivb-hellas.com
www.ivb-hellas.com

Ινστιτούτο
συμπεριφοριστικής
θεραπείας & βιοανάδρασης
institut für
verhaltenstherapie &
biofeedback



www.ivb-hellas.com

Μάθετε ευκολότερα

Οι διεργασίες του εγκεφάλου κατά τη διαδικασία της μάθησης είναι εξαιρετικά πολύπλοκες. Ωστόσο, την επιτυχία της μάθησης δεν καθορίζουν μόνο οι νευρωνικές διαδικασίες. Η αυτοσυγκέντρωση, τα κίνητρα και η χαλάρωση αποτελούν επίσης σημαντικές παραμέτρους της αποδοτικής μάθησης.

Η βιοανάδραση, σε συνδυασμό με τη θεραπεία συμπεριφοράς, μπορεί να υποστηρίξει αποτελεσματικά την επιτυχία της μάθησης.

Συχνά, ο φόβος των εξετάσεων στο σχολείο, στις σπουδές και στην εργασία επισκιάζει ολόκληρη την καθημερινότητα και προκαλεί ένα διαρκές άγχος.

Η πολυτροπική βιοανάδραση αποδεικνύεται σε αυτόν τον τομέα αποτελεσματική μέθοδος για την αντιμετώπιση εξετάσεων και τον χειρισμό του άγχους.

Στο ivb συνδυάζουμε δοκιμασμένες μεθόδους της θεραπείας συμπεριφοράς με πρόσφατα αποτελέσματα ερευνών της νευροεπιστήμης.

Βιοανάδραση

Μια θεραπεία στα όρια μεταξύ ιατρικής & ψυχολογίας

Η βιοανάδραση είναι μια επιστημονικά θεμελιωμένη μέθοδος της θεραπείας συμπεριφοράς. Αυτόνομες σωματικές λειτουργίες όπως οι καρδιακοί παλμοί, η πίεση παλμού, η αναπνοή, η μυϊκή ένταση, η θερμοκρασία των δακτύλων και η αγωγιμότητα του δέρματος ανατροφοδοτούνται οπτικά και ακουστικά, και με αυτό τον τρόπο γίνονται συνειδητές.

Στόχος

Να αντιλαμβάνεστε καλύτερα τα μηνύματα του σώματος και τις αγχώδεις αντιδράσεις και να τα ρυθμίζετε στοχευμένα.

Leichter Lernen

Die Vorgänge im Gehirn sind beim Lernen äußerst komplex. Doch nicht nur neuronale Abläufe entscheiden über den Lernerfolg. Konzentration, Motivation und Entspannung sind ebenfalls wichtige Parameter für effizientes Lernen.

Biofeedback in Kombination mit Verhaltenstherapie kann den Lernerfolg sinnvoll unterstützen.

Oft überschatten Prüfungsjüngste in Schule, Studium und Beruf den gesamten Alltag und setzen die Betroffenen dauerhaft unter Stress. Multimodales Biofeedback erweist sich hier als wirksame Methode, um Prüfungssituationen zu bewältigen und Stress zu regulieren. Im ivb verbinden wir bewährte Methoden der Verhaltenstherapie mit aktuellen Forschungsergebnissen der Neurowissenschaften.

Biofeedback

Eine Therapieform am Schnittpunkt von Medizin und Psychologie

Biofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode der Verhaltenstherapie. Autonome Körperfunktionen wie Herzrate, Pulsamplitude, Atmung, Muskelspannung, Fingertemperatur und Hautleitwert werden visuell und auditiv rückgemeldet und damit bewusst gemacht.

Ziel

Körpersignale und insbesondere Stressreaktionen besser wahrnehmen und gezielt regulieren.

Η προσφορά μας απευθύνεται σε παιδιά, νέους και ενήλικες

- που δίνουν εξετάσεις στο σχολείο, στις σπουδές ή στην εργασία
- που δεν μπορούν να βρουν κίνητρα για μάθηση
- που υστερούν σε αποτελεσματικές μαθησιακές και εργασιακές μεθόδους
- που σε καταστάσεις απόδοσης μπλοκάρονται από φόβους και δεν μπορούν να δείξουν τις γνώσεις τους με τον καλύτερο τρόπο
- που θέλουν να μάθουν μια αποτελεσματική διαχείριση του άγχους
- των οποίων η απόδοση σε αθλητικούς αγώνες ή καλλιτεχνικές παρουσιάσεις αξιολογείται (μέγιστη απόδοση)
- που αναζητούν ψυχοθεραπευτική βοήθεια για διάφορους λόγους

Προσφέρουμε

ένα εξατομικευμένο θεραπευτικό πρόγραμμα, βασισμένο στη σύγχρονη θεραπεία συμπεριφοράς και στη βιοανάδραση.

Θα χαρούμε να σας ενημερώσουμε πιο αναλυτικά για τις παροχές μας σε μια δωρεάν και μη δεσμευτική συνάντηση.

Unser Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene

- die vor Prüfungen in Schule, Studium oder Beruf stehen
- die sich nicht zum Lernen motivieren können
- denen es an effektiven Lern- und Arbeitstechniken mangelt
- die in Leistungssituationen durch Ängste blockiert sind und ihr Wissen nicht optimal wiedergeben können
- die ein wirksames Stressmanagement erlernen möchten
- deren Leistung im sportlichen Wettkampf / in künstlerischer Darstellung bewertet wird (peak performance)
- die aus unterschiedlichen Gründen psychotherapeutische Hilfe suchen

Wir bieten

ein individuelles Behandlungskonzept basierend auf moderner Verhaltenstherapie und Biofeedback. Gerne informieren wir Sie im Rahmen eines unverbindlichen und kostenlosen Kontaktgesprächs genauer über unsere Leistungen.

