



NorthEast Wisconsin
Community Clinic

Behavioral Health Clinic



DBT Skills Group



What is it?

Dialectical Behavior Therapy (DBT) is a specialized, evidence-based psychotherapy designed to manage intense emotions, reduce self-harming behaviors, and improve relationships by balancing acceptance of reality with strategies for change. The DBT Skills Group is a structured, class-like therapy session that teaches 4 core modules: Mindfulness, Distress Tolerance, Emotion Regulation, and Interpersonal Effectiveness.



Who is eligible?

Eligibility includes, but is not limited to:

- 18 years of age or older
- Established with individual therapy
- Must commit to 12-week treatment duration



Phone
920-437-9774



Address
424 S. Monroe
Ave Green Bay,
WI 54301



Mondays 4:00pm - 5:00pm



NorthEast Wisconsin
Community Clinic

Clínica de la Salud Mental

Grupo de Habilidades DBT



¿Qué es?

La Terapia Dialéctica Conductual (DBT) es una psicoterapia especializada basada en la evidencia, diseñada para gestionar emociones intensas, reducir las conductas autolesivas y mejorar las relaciones al equilibrar la aceptación de la realidad con estrategias de cambio. El Grupo de Habilidades DBT es una sesión de terapia estructurada, similar a una clase, que enseña cuatro módulos principales: Atención Plena, Tolerancia a la Angustia, Regulación Emocional y Efectividad Interpersonal. **Las sesiones van a hacer en inglés.**



¿Quién es elegible?

La elegibilidad incluye, pero no se limita a:

- 18 años de edad o más
- Establecido con terapia individual
- Debe comprometerse a una duración de tratamiento de 12 semanas



Teléfono
920-437-9774



Dirección
424 S. Monroe
Ave, Green
Bay, WI 54301



Lunes 4:00pm - 5:00pm