

Gruppentraining sozialer Kompetenzen

Für Frauen, die....

einen sicheren Umgang mit anderen Menschen trainieren wollen

bereit sind, an 10 aufeinanderfolgenden Terminen regelmäßig und pünktlich zu kommen

bereit sind, mit Rollenspielen und Kamera aktiv zu trainieren

Wir bieten Ihnen...

Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (GSK) nach Hirsch und Pflingsten

Ziel des Trainings ist es, grundlegende Fertigkeiten für den Umgang mit anderen Menschen zu erlernen bzw. zu verbessern. (sicheres Auftreten, Kontaktgestaltung, Nein-sagen können, Konfliktbewältigung)

Dabei geht das Training davon aus, dass selbstsicheres Verhalten genauso erlernt werden kann wie z. B. das Radfahren. Deswegen steht das Üben von selbstsicherem Verhalten im Mittelpunkt des Trainings.

Welche Ziele werden verfolgt?

Verbesserung der Selbstsicherheit

Förderung von sozio- emotionalen Kompetenzen