



Gemeindepshychiatrie
Bonn-Rhein-Sieg gGmbH

Ort:

Kontakt- und Beratungsstelle
Bonner Talweg
Bonner Talweg 33 - 35
53113 Bonn

Termine:

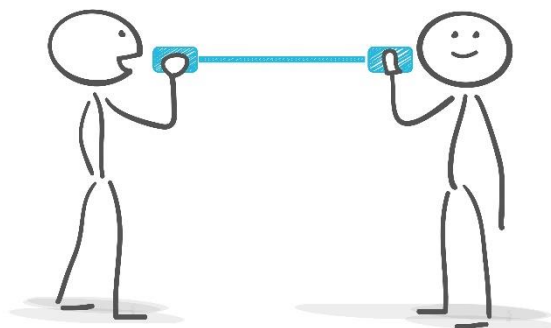
Dienstags 17:15 – 18:30 Uhr
vom 26.9.2023 – 21.11.2023
(8 Einheiten)

Anmeldung unter:

Kontakt- und Beratungsstelle
Bonner Talweg
Herr Weiler: 0228–9753 1960
oder
Kontakt- und Beratungsstelle
M2
Frau Steinhauser: 0228-
9753 1921



Gemeindepshychiatrie
Bonn-Rhein-Sieg gGmbH



**Wir freuen uns auf einen
interessanten Austausch mit
Euch / Ihnen**

Petra Steinhauser

Rainer Weiler



Gemeindepshychiatrie
Bonn-Rhein-Sieg gGmbH

Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (GSK)

**Ein Trainingsprogramm
mit 8 Einheiten**



Moderation:

**Frau Steinhauser
Herr Weiler**

Was ist ein „Gruppentraining sozialer Kompetenzen“ (GSK) eigentlich?

Selbstsicheres, sozial kompetentes Verhalten kann genauso gelernt werden wie andere Fähigkeiten z.B. Radfahren, Skilaufen.

Sie stehen im Supermarkt an der Kasse und haben es eilig. Ein älterer Mann drängt sich an Ihnen vorbei mit den Worten:

„Sie haben doch nichts dagegen? Ich hab’ nur zwei Teile.“

Eigentlich haben Sie etwas dagegen, denn damit ist die Chance, Ihren Bus noch zu bekommen, dahin. Sie sagen aber nichts und denken: „Na toll.“

Nur ein Beispiel für alltägliche Situationen, in denen Sie sich genötigt fühlen, „ja“ zu sagen, obwohl Sie eigentlich „nein“ meinen.

Aber Nein- Sagen ist nur eine Facette sozial kompetenten Handelns:

Gefühle offen zeigen, Kontakte knüpfen oder mit Kritik umgehen, Bedürfnisse äußern können – all das sind Bereiche, in denen wir oft im Alltag an unsere Grenzen stoßen. Das muss aber nicht so bleiben, denn die Fähigkeit, selbstbewusst aufzutreten, kann eingeübt werden.

Ihre Neugier ist geweckt? Dann fragen Sie sich sicherlich, was der Inhalt unseres Trainings ist?

Im „Gruppentraining sozialer Kompetenzen“ werden wir anhand vorgegebener Beispiele herausfinden, woran man selbstsicheres Verhalten erkennt.

Wir erarbeiten kleine Rollenspiele und Sie werden Gelegenheit haben, das Gelernte als kleine Hausaufgabe in Ihren Alltag zu übertragen.

Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen begrenzt.

Bei der telefonischen Anmeldung zum Kurs möchten wir in einem kurzen Vorgespräch klären, welche Ziele der / die Einzelne durch das GSK erreichen möchte.

Die Gruppe wird über 8 Sitzungen immer dienstags von 17:15 - 18:30 Uhr in der Kontakt- und Beratungsstelle Bonner Talweg stattfinden.

Nähere Infos hierzu finden Sie auf der Rückseite.

