



Gemeindepshychiatrie  
Bonn-Rhein-Sieg gGmbH

## Ort:

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

## Termine:

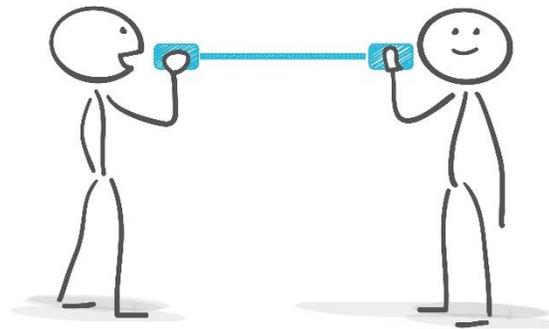
**Dienstags 17:15 – 18:30 Uhr**  
vom 26.9.2023 – 21.11.2023  
(8 Einheiten)

## 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.**

