

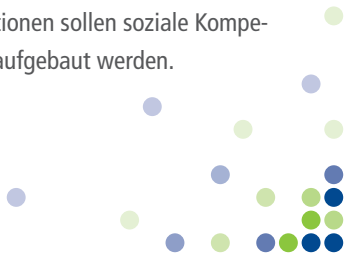
Gruppenangebote

Selbstsicherheitstraining



Warum Selbstsicherheitstraining?

In sozialen Situationen erleben sich viele Menschen als unsicher oder nicht souverän. Das kann sich in verschiedenen Verhaltensweisen, Emotionen oder Gedanken zeigen. Einige reagieren mit sehr schüchternem Verhalten, andere haben Schwierigkeiten, ihre Meinung zu äußern und wieder andere reagieren mit schroffem Verhalten. Für die eigene psychische Gesundheit ist es wichtig, im sozialen Kontakt einen angemessenen Kompromiss zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen des Gegenübers finden zu können. Anhand der Analyse von beispielhaften Situationen sollen soziale Kompetenzen geübt und für den Alltag aufgebaut werden.





Für wen ist die Gruppentherapie geeignet?

Das Selbstsicherheitstraining ist prinzipiell für alle offen. Wichtig ist eine generelle Bereitschaft, in der Gruppe zu sprechen bzw. die Übungen durchzuführen.

Wann findet die Gruppe statt?

Immer dienstags um 14:30 Uhr. Ein Durchgang dauert in etwa 3 Monate.

Wo findet die Gruppe statt?

kbo Psychiatrische Institutsambulanz, Murnau

Wer leitet die Gruppe?

J. Sing, Psychologin

Anmeldungen bitte über Ihre Therapeutin oder Therapeuten.

kbo-Lech-Mangfall Klinik Murnau

Psychiatrische Institutsambulanz

Prof.-Küntscher-Straße 8

82418 Murnau am Staffelsee

Telefon | + 49 (0)8841 48-3987

E-Mail | Ambulanz-Murnau.LMK-GAP@kbo.de

Web | kbo-lmk.de