

SOZIALES KOMPETENZTRAINING



Gruppentherapie für junge Erwachsene und Erwachsene von 16 bis 35 Jahren

März 2022 bis Juni 2022
mittwochs ab 17.00 Uhr

Termine:

März: 23., 30.

April: 06., 20., 27.

Mai: 11., 18.

Juni: 01., 08., 15., 22., 29.

(je nach Termin 120 oder 150 Minuten)

Kosten:

je nach Kasse & Refundierung bei ca. 50€

Selbstbehalt pro Termin, genaue Information
bei der Vorbesprechung

Ort:

Anima – Gemeinschaftspraxis für

Psychiatrie und Psychotherapie

Biedergasse 7/5, 1190 Wien

(begrenzte Teilnehmer*innen-Zahl)

Zentrale Ziele:

- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraumes in sozialen Situationen - orientiert an den individuellen Zielen der Teilnehmenden
- Entwicklung neuer Kompetenzen, Stärkung und Entfaltung Ihrer Fähigkeiten

...in den Bereichen:

- Aufbau von Gesprächen und Beziehungen
- Eigene Gefühle ausdrücken
- Sich sozialen Situationen anpassen
- Konflikte führen, Abgrenzung üben, „Nein“ sagen können
- herausfordernde soziale Situationen bewältigen
- Austausch mit anderen Gruppenmitgliedern

Bei Interesse: Bitte machen Sie sich einen Termin zur Vorbesprechung aus, Kontaktdaten unten.

Sozial kompetentes Verhalten kann erlernt werden

Über längere Zeit als Gewohnheit etabliert, führt selbstsicheres Verhalten zu neuen Erfahrungen und Veränderungen hin zu einer selbstbewussten Gesamtpersönlichkeit



Dr. Sarah Vasak

Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapeutische Medizin

s.vasak@anima.wien

+43 677 61497992

Johannes Kugler, BA

Psychotherapeut in Ausbildung unter
Supervision (Verhaltenstherapie)

j.kugler@anima.wien

+43 670 4052524

