



# SOZIALES KOMPETENZTRAINING

**PRAXISGEMEINSCHAFT FÜR PSYCHOTHERAPIE**

Jahnstraße 15

60318 Frankfurt

Tel. 069 / 669 661 70

[kontakt@psychpraxis.net](mailto:kontakt@psychpraxis.net)

[www.psychpraxis.net](http://www.psychpraxis.net)

# SOZIALES KOMPETENZTRAINING

Im Alltag wie im Berufsleben wird ein hohes Maß an sozialer Kompetenz erwartet. Das Soziale Kompetenztraining richtet sich an Personen, die sich in sozialen Situationen manchmal unsicher fühlen und sich mehr Selbstsicherheit wünschen.

Die Teilnehmer werden dabei unterstützt, **berechtigte Forderungen durchzusetzen**, eigene **Bedürfnisse und Gefühle in Beziehungen angemessen auszudrücken** sowie **um Sympathien zu werben**.

Wie sich gezeigt hat, kann selbstsicheres Verhalten besonders gut mit Hilfe von Rollenspielen erlernt werden. Das Training greift u.a. auf diese Methode zurück, indem in Kleingruppen zu vorgegebenen Situationen Rollenspiele mit Videofeedback durchgeführt werden.

**Leitung:** M. Sc. Psych. Alina Hermann

**Termine:** 11.04., 18.04., 25.04. und 02.05.2024 jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr (insgesamt vier Termine).

**Anmeldung:** Telefonisch unter 069 / 669 661 70 oder per E-Mail an [gsk@psychpraxis.net](mailto:gsk@psychpraxis.net)

**Kosten:** 275 € für Berufstätige, 210 € für Empfänger von Sozialleistungen, Studierende und Auszubildende