

Unsere Gruppenleiter:innen

Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeut:innen geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen ausgerichtet. Unsere Leiter:innen haben sich dabei auf Methoden des „Gruppentrainings sozialer Kompetenzen“ (GSK, Hinsch & Pfingsten) und des „Assertiveness Training Programms“ (ATP, Ullrich & Ullrich de Muynck) spezialisiert.

Informieren Sie sich ausführlich über die jeweiligen Gruppenleiter:innen auf unserer Website

www.psychologie-muenchen.de/gruppen/sozialekompetenz



Anmeldung

Termine

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten unserer Praxis statt.

Die genauen Termine erfahren Sie unter:

www.psychologie-muenchen.de/gruppen/sozialekompetenz
oder telefonisch unter 089-5390-6385-0

Kosten

67,03 EUR / 50 Min. (gem. GOP 812a)

Private Krankenversicherungen / Beihilfestellen übernehmen i.d.R. die Kosten: bitte wenden Sie sich hierfür direkt an Ihre Versicherung. Gerne unterstützen wir Sie hierbei!

Bei einer geschlossenen Gruppe können Sie sich nur für alle Termine anmelden. Falls Sie von der Anmeldung zurücktreten möchten, ist eine Erstattung der Gebühren bis zwei Wochen vor Beginn möglich.

Anmeldung

Prof. Dr. Fegg + Kolleg:innen

Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie

📍 Sonnenstraße 10 | 80331 München

☎ 089-5390 6385-0 | 📠 089-5390 6385-9

✉ info@psychologie-muenchen.de

🌐 www.psychologie-muenchen.de

Soziale Kompetenzgruppe

Gruppentherapie

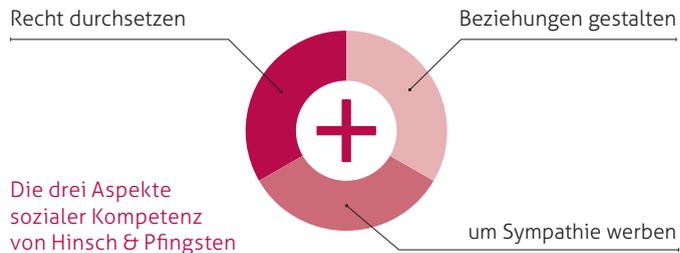


Soziale Kompetenz

Was ist soziale Kompetenz?

Psychisches Wohlbefinden ist u. a. davon abhängig, inwieweit es gelingt, angemessene Kontakte zu anderen aufzunehmen und in sozialen Interaktionen eigene Bedürfnisse und Wünsche zu äußern und zu verwirklichen.

Unter sozialer Kompetenz verstehen wir die Verfügbarkeit von Verhaltensweisen, um angemessene Kompromisse zwischen eigenen Ansprüchen und sozialer Anpassung zu finden. Fehlen diese Fertigkeiten, können soziale Kompetenzprobleme, Missverständnisse und Konflikte auftreten oder der Kontaktaufbau zu anderen deutlich erschwert werden. Um derartige Fähigkeiten aufzubauen oder zu vertiefen, bietet sich ein soziales Kompetenztraining besonders an.



Die Gruppe

Soziales Kompetenztraining

Die Gruppe soll Ihnen die Möglichkeit geben, selbstsicher in sozialen Situationen zu werden. Konkrete Verhaltensweisen können neu erlernt oder angepasst werden, um sich in sozialen Interaktionen wieder wirksam und sicher zu erleben.

Das Training setzt mit Lernzielen wie „selbstsicheres Handeln“ und „Gefühl von Selbstvertrauen“ im individuellen Bereich an.

Damit Sie schon bald Erfolge in sozialen Situationen erleben können, ist Ihre Mitarbeit in den Gruppenstunden von besonderer Bedeutung. Sie werden bemerken, dass sich durch das Üben die Ängste verringern. Sie werden sicherer in Ihrem Auftreten und Erfolge in sozialen Interaktionen können sich rasch einstellen.



Teilnehmer:innen

- Personen mit sozialen Ängsten
- Personen mit Selbstunsicherheit
- Personen, die ihre soziale Kompetenz verbessern wollen



Ziele

- Steigerung von Selbstwert
- Steigerung von Selbstsicherheit
- Aufbau sozialer Kompetenzen
- Aufbau neuer Verhaltensweisen im Umgang mit schwierigen sozialen Situationen



Inhalte

- Informationsvermittlung (Psychoedukation)
- Konkrete Übungen zu sozial schwierigen Situationen (z. B. Nein Sagen, Kontakt herstellen, Recht durchsetzen)
- Konkrete therapeuten- und selbstgeleitete Übungen außerhalb der Praxis (Exposition in vivo, z. B. in der Stadt)
- Lernen am Modell und Austausch mit anderen Gruppenmitgliedern



Struktur

- Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer
- Dauer: Mehrere Termine (à 100 min.) in wöchentlichem Abstand