



Selbstsicherheits- und Kommunikationstraining

„Man kann nicht nicht kommunizieren“, lautet ein bekannter Satz von Paul Watzlawick. Also besteht unser ganzes Leben aus Kommunikation, selbst wenn wir nicht sprechen. Dennoch haben viele Menschen Schwierigkeiten, mit anderen in Beziehung und Kommunikation zu treten, viele leiden unter Selbstunsicherheit.

Angelehnt an das Gruppentraining sozialer Kompetenzen von Hinsch & Pfingsten (2007) setzen wir uns in diesem Training mit den Themen Kommunikation und Selbstsicherheit auseinander. Dies passiert in Form von Vermittlung theoretischen Wissens, der Diskussion darüber in der Gruppe, sowie der Analyse und dem Training konkreter Situationen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Austausch persönlicher Erfahrungen der GruppenteilnehmerInnen.

Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2007). *Gruppentraining sozialer Kompetenzen*. GSK (5. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Themenbereiche sind:

- Was ist Kommunikation?
- Einfluss von Gedanken auf Verhalten und Kommunikation
- Missverständnisse in der Kommunikation
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Selbstwert – Selbstbewusstsein – Selbstsicherheit
- Selbstsicheres vs. unsicheres vs. aggressives Auftreten
- Konflikte, Nein-Sagen

Zeit: Montag, 14 bis 15:30 Uhr, 8 Termine

8 Termine: 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.2018

Ort: PSZ Linz, Wildbergstraße 10a, Gruppenraum

Leitung der Gruppe: Margaretha Füllruther

TeilnehmerInnen: max. 10 Personen

Anmeldung: Sozialpsychiatrische Ambulanz (Tel: 0732/700 595)

Informationen/Kontakt: Margaretha Füllruther (Tel: 0732/700 595)

Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung spätestens bis zum 05.10.2018 ist jedoch wegen der beschränkten TeilnehmerInnenzahl erforderlich.