

Training sozialer Kompetenzen



Viele Menschen erleben sich unsicher in sozialen Situationen und haben Schwierigkeiten, die eigene Meinung zu vertreten oder mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Diese Unsicherheit kann sich in übermäßig zurückhaltendem oder auch schroffem Verhalten zeigen.

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.

Inhalte der Gruppentherapie

In der Gruppentherapie werden gemeinsam im geschützten Setting soziale Kompetenzen geübt und für den Alltag aufgebaut. Die Gruppe analysiert beispielhafte Situationen und erarbeitet in der Diskussion sowie in Übungen (u.a. Rollenspiele) neue Umsetzungsmöglichkeiten.

**Ein Gruppentherapieprogramm
für Erwachsene.**

Training sozialer Kompetenzen

Ein Gruppentherapieprogramm.

Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 10 Termine à 100 Minuten. Die Sitzungen finden einmal wöchentlich am Abend statt. Den nächsten Starttermin erfahren Sie über unsere Ambulanz oder auf unserer Homepage (Kontakt siehe unten). Jede Gruppe besteht aus maximal 9 Teilnehmer:innen.

Kosten

Die Kosten der Gruppenpsychotherapie werden in der Regel nach Antragstellung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler :in möglich.

Veranstaltungsort

vfkv – Ausbildungsinstitut München gGmbH
Lindwurmstraße 117 / 5. Stock
80337 München

Kontakt

Für alle Fragen rund um das Gruppentraining (Anmeldung, Starttermine, etc.) besuchen Sie bitte unsere Homepage oder kontaktieren Sie unsere Ambulanz:

E-Mail: ambulanz@vfkv.de

Telefon: 089 4524166-50 (Mo, Mi, Do zwischen 10 und 12 Uhr)

www.vfkv.de/gruppentherapie

