

Mittwochs 9.00-12.30 Uhr

Teil 1: 13.11.2019

Teil 2: 20.11.2019

Teil 3: 27.11.2019

Teil 4: 04.12.2019

Teil 5: 11.12.2019

Teil 6: 18.12.2019

TeilnehmerInnenzahl:
8-10 Personen

Interessenten melden sich bitte über:

E-Mail: info@psychotherapie-wollmerstedt.de

oder

SMS: 0173-7518730

Zentrum für Psyche und Gesundheit

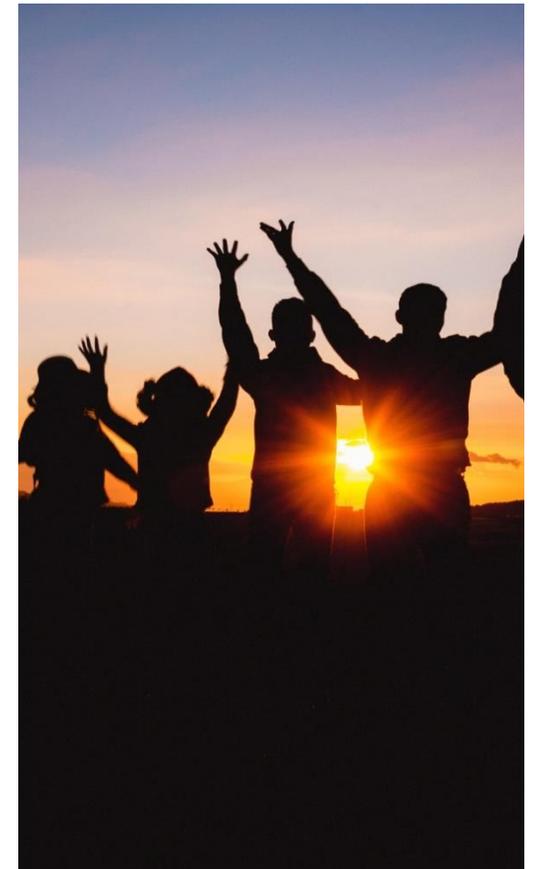
Dipl.-Psych. Petra Immesberger-Born
Systemische Therapie
Körperorientierte Therapie mit Pferden
Systemische Paartherapie

Dipl.-Psych. Dr. Nicole Wollmerstedt
Verhaltenstherapie
Hypnotherapie
Systemische Paartherapie

Wilhelm-Leuschner-Str. 249
64347 Griesheim

0173-7518730
info@psychotherapie-wollmerstedt.de

Training sozialer Kompetenzen (GSK)



Kommen Ihnen solche oder ähnliche Situationen bekannt vor?

- Sie haben sich ein Essen bestellt und es wird Ihnen kalt serviert, aber Sie wissen nicht wie Sie es ansprechen sollen und sagen lieber nichts?
- Sie beschwerten sich bei Ihrem Partner, weil dieser mal wieder nicht aufgeräumt hat und die Situation endet ungewollt wieder im Streit?
- Sie sind auf Partnersuche und möchten mit einer Ihnen unbekanntem sympathischen Person ins Gespräch kommen und wissen nicht wie?

In diesen Situationen sind **soziale Kompetenzen** besonders gefordert. Soziale Situationen sind häufig komplex – selbstsicheres Verhalten lässt sich jedoch aneignen!

Frau Dipl.-Psych. Petra Immesberger-Born und Frau Dipl.-Psych. Dr. Nicole Wollmerstedt bieten **Soziales Kompetenztraining** nach Hinsch und Pfingsten (GSK) an.

Das GSK ist ein effektives, wissenschaftlich überprüfbares Gruppentraining, in dem Grundlagen selbstsichereren Verhaltens vermittelt und praktisch umgesetzt werden.

Insbesondere werden folgende drei Situationstypen ins Visier genommen:

Recht durchsetzen

berechtigte Forderungen stellen:

z.B. Reklamation einer fehlerhaften Ware; Auto ist nach Reparatur gleich wieder defekt

Beziehungen aufrechterhalten & verbessern

hier geht es gerade nicht darum Recht durchzusetzen, sondern angemessene Bedürfnisse und Wünsche zu äußern:

z.B. beste Freundin/Partner hat Mundgeruch; Lieblingstante verschenkt regelmäßig „unbrauchbare“ Geschenke

Um Sympathie werben

Zur Erfüllung Ihres Anliegens müssen Sie die Sympathie anderer gewinnen:

z.B. einen Beamten zu einer bevorzugten Abfertigung bewegen; Politesse vom Strafzettel abbringen; jemand Interessantes auf einer Zugfahrt in ein Gespräch verwickeln