

# Training sozialer Kompetenzen

Seelische Gesundheit hängt sehr mit Selbstsicherheit bzw. sozialer Kompetenz zusammen, mit der Fähigkeit also, Rechte durchzusetzen, eigene Gefühle zu äußern, soziale Beziehungen aktiv zu gestalten, Bedürfnisse zu verwirklichen, sich der Begutachtung durch andere auszusetzen u. v. m.

Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit bietet ab November ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppentraining zur Verbesserung von Selbstsicherheit und sozialer Kompetenz an.

Elemente des Gruppentrainings werden sein: Theorie der Selbstsicherheit – Verhaltensanalyse – Entspannungsverfahren – Erkennen und Verändern dysfunktionaler Gedanken – Rollenspiele – Videoanalyse.

Die Gruppe ist begrenzt auf maximal 12 Teilnehmer.  
Ein persönliches Vorgespräch ist Voraussetzung zur Teilnahme.

**Beginn:** Dienstag, 29.11.2022, 17.00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Elke Pinkert, Dipl.-Sozialpäd. (FH)

**Dauer:** 8 Termine à 120 Minuten

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit**  
Weiden – Neustadt/Waldnaab - Tirschenreuth  
Ringstraße 55  
95643 Tirschenreuth  
Telefon: 0 96 31/79 89 50

