



## **Einladung zum Gruppentraining sozialer Kompetenzen**

Wir brauchen **Soziale Kompetenzen**, damit wir im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen – Familie, Freunden und Bekannten, Kollegen oder Fremden - gut zurechtkommen.

Um Ihre **Selbstsicherheit** im Kontakt mit anderen zu fördern, üben Sie in diesem Kurs

- für eigene Bedürfnisse und Interessen angemessen einzustehen (Forderungen zu stellen, „Nein“ zu Sagen, Abgrenzung zu üben)
- Beziehungen zu gestalten (Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen, Wünsche zu äußern)
- Kontakt zu anderen aufzunehmen und deren Sympathie zu gewinnen (Kennenlernen, Gespräche zu beginnen und zu führen, Komplimente zu machen und zu erhalten).

Eine Gruppe Gleichgesinnter bietet Ihnen den **geschützten Rahmen**, sich auszuprobieren und Handlungsstrategien für den Alltag zu entwickeln.

Das Gruppentraining sozialer Kompetenzen geht von der Erfahrung aus, dass selbstsicheres Verhalten **erlernt** werden kann: mit zunehmender Übung entstehen selbstsichere **Verhaltensgewohnheiten**, die wiederum selbstsichere **Persönlichkeitsanteile** stärken.

Die Wirksamkeit des Trainings ist **wissenschaftlich nachgewiesen**.

**Einführungsabend: 11.10.2022 um 19.00 Uhr.**

**Kurstermine: 08.11.2022, 15.11., 22.11., 29.11, 13.12., 20.12., jeweils von 19.00-21.00Uhr.**

**Kosten** für den gesamten Kurs: 140 Euro.

**Wichtig:** Um möglichst individuell auf Ihre Zielsetzungen eingehen zu können, ist die Gruppengröße auf maximal 8 TeilnehmerInnen begrenzt. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben

Für Rückfragen und Anmeldungen stehen wir selbstverständlich gerne zur Verfügung:

Jutta Bierwirth oder Sandra Wolf (Büro ZPP):

Tel.: 0228-90919701, Web: [www.zpp-bonn.de](http://www.zpp-bonn.de)