



# Soziales Kompetenztraining

Psychotherapeutische  
Gruppentherapie

## **Für alle Menschen kann es manchmal schwierig sein, sozial kompetent zu sein.**

Für jeden von uns sind andere soziale Situationen problematisch.

Manche empfinden Angst, wenn sie vor Gruppen ein Referat halten sollten, andere wiederum finden es unangenehm ein Konfliktgespräch zu führen oder einmal Nein zu sagen und sich abzugrenzen.

Diese und ähnliche Beispiele werden in der Gruppentherapie besprochen und geübt.

### **Beispiele**

- ⊙ Begegnungen und Gespräche in Restaurants, Geschäften oder bei Veranstaltungen und Festen (Small Talk)
- ⊙ Konflikte mit Angehörigen, FreundInnen oder ArbeitskollegInnen
- ⊙ Gefühle äußern
- ⊙ Sich abgrenzen und Nein-sagen
- ⊙ Kritik üben und annehmen
- ⊙ Unangenehme Fragen stellen und beantworten
- ⊙ Wünsche, Bitten und Forderungen äußern

## Ziele der Gruppentherapie

- ⊙ Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein
- ⊙ Finden Sie neue Wege, soziale Situationen offener und authentischer zu meistern
- ⊙ Erkennen Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse und lernen Sie diese auch zu kommunizieren, ohne dass Sie andere vor den Kopf stoßen

### **Dauer**

Die Gruppentherapie dauert 8 Abende, jeweils von 18.00–19.30 Uhr.

Bevor Sie an der Gruppentherapie teilnehmen, lade ich Sie zu einem kostenlosen Informationsgespräch ein.



**Mag.ª Gerda Miggitsch**

Psychotherapeutin

Maria-Treu-Gasse 6/9

1080 Wien

0676 517 73 25

[psychotherapie@miggitsch.at](mailto:psychotherapie@miggitsch.at)

[www.miggitsch.at](http://www.miggitsch.at)