

Kurse für Erwachsene

Training sozialer Kompetenzen

Vielen Menschen fällt es schwer, im Umgang mit anderen selbstbewusst aufzutreten, eigene Rechte und Interessen zu vertreten, aber auch Wünsche und Bedürfnisse zu äußern oder mit anderen in Kontakt zu kommen. Oft sind diese Menschen deshalb mit sich selbst unzufrieden und fühlen sich in ihrem Leben eingeschränkt, was zu erheblichem Leiden führen kann. Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiedererkennen, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Denn die oben genannten Fähigkeiten sind erlernbar! In zehn Sitzungen werden wir gemeinsam erarbeiten, was "sozial kompetentes" Verhalten ausmacht. Im geschützten Rahmen der Gruppe erhalten Sie die Gelegenheit, das Erlernte einzuüben, um es dann erfolgreich in Ihren Alltag übertragen zu können.

Kursleitung: M.Sc., Psychologie Meike Haag

Kurstermin: Mittwoch, ab 20.10.2021 (10-mal)

Uhrzeit: 16:00 - 17:40 Uhr

Gebühr: 180,00 €

Kursanmeldung:

Ihr Anmeldeformular erhalten Sie online.

- Auf unserer **Internetseite www.szvt.de**:
„Unser Behandlungsangebot - Gruppentherapie“
finden Sie unser Anmeldeformular zum
Ausdrucken:
www.szvt.de/files/anmeldeformular_kurs.pdf

Senden Sie dann Ihr ausgefülltes Anmeldeformular
per Post an: **SZVT, Christophstr. 8, 70178 Stuttgart**



Herbst- Kursprogramm

ab Oktober 2021

Psychotherapeutische Ambulanz für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

Christophstr. 8
70178 Stuttgart

Tel.: 0711 / 966 96-61
Fax : 0711 / 966 96-66

Sie erreichen uns telefonisch:
Montag bis Freitag: 10.00 – 11.30 Uhr

Ambulanzleitung: Dipl.-Psych. Cornelia Seitz
Stellv. Institutsleitung: Dipl.-Psych. Tina Betschinger
Institutsleitung: Dr. phil. Wolfgang-F. Schneider

Internetseite: www.szvt.de

Kurse für Jugendliche

Soziale Ängstlichkeit im Jugendalter von 14 bis 21 Jahren

Du fühlst dich im Umgang mit anderen Menschen unsicher, weiß nicht wie du ein Gespräch beginnen oder worüber du sprechen kannst, Referate halten bereitet dir Unbehagen, sich im Unterricht zu melden fällt dir schwer? Wenn du solche Situationen kennst, sie dir peinlich sind oder Angst auslösen, dann bist du bei uns genau richtig. In unserem Kurs lernst du gemeinsam mit anderen Jugendlichen wie du solche Situationen meistern kannst! Du übst in Kleingruppen Smalltalk, lernst adäquat Feedback zu geben, Referate zu halten und übst selbstsicheres Verhalten in verschiedenen Situationen. Unser Ziel ist es, dass du an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen gewinnst. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 21 Jahren. Die Gruppengröße besteht aus 6-8 Teilnehmern*innen.

Kursleitung: **M.Sc., Psychologie Mirjam Rieth & M.Sc., Psychologie Anna Frolova**

Kurstermin: **Donnerstags**, ab 14.10.2021
(10-mal)

Uhrzeit: 19:00 - 20:40 Uhr

Gebühr: **180,00 €**

Kurse für Jugendliche

Training sozialer Kompetenzen für Jugendliche ab 14/15 Jahren

Der Kurs richtet sich zum einen an Jugendliche, die eher zurückhaltend sind und sich unsicher fühlen, zum anderen auch an die, die aufbrausend und aggressiv sein können und häufig auf ihre Unruhe angesprochen werden. Denn alle haben sie eins gemeinsam: Die Kontaktaufnahme und der Umgang mit Gleichaltrigen und Erwachsenen fällt ihnen nicht so leicht. Egal ob auf dem Pausenhof in der Schule oder auch zuhause, ob Unbekannten gegenüber oder im Kontakt mit Freunden – sozial kompetentes Verhalten kann überall hilfreich sein. Mit guten sozialen Fähigkeiten lassen sich Konflikte vermeiden und neue Freundschaften knüpfen. In diesem Training wird gelernt, wie man seine Wünsche äußert, welche nützlichen Gedanken man haben kann, wie man sich selbst lobt, wie man andere um einen Gefallen bittet und vieles mehr.

Kursleitung: **Master Erziehungs- u. Bildungswissensch. Clara Dupper**

Kurstermin: **Dienstags**, ab 19.10.2021**(8-mal)**
(in den Herbstferien ist kein Termin)

Uhrzeit: 18:00 - 19:40 Uhr

Gebühr: **144,00 €**