

*„Niemand weiß,  
was er kann, bevor  
er es versucht.“*

*(Publilius Syrus)*

➤ Sie wären gern selbstsicherer und möchten in sozialen Situationen selbstbewusster auftreten? Sie möchten Ihre Kontakt-, Konflikt- und Abgrenzungsfähigkeit verbessern?

➤ Beim Training sozialer Kompetenzen wird die Fähigkeit trainiert, angemessene Kompromisse zwischen den eigenen Bedürfnissen einerseits und sozialer Anpassung andererseits zu finden.



# Gruppentraining Sozialer Kompetenzen

## Das Angebot ist dann genau richtig für Sie, wenn:

- Sie sich in sozialen Kontexten (Beruf, Familie, Freizeit) häufig überfordert fühlen
- Sie bei der Interaktion mit anderen nervös, ängstlich, unsicher sind
- Sie so schüchtern sind, dass Sie kaum neue Leute kennenlernen
- Sie oft unsicher sind, ob/wie Sie Ihre Bedürfnisse durchsetzen sollen
- Sie gern öfter „nein“ sagen würden, sich aber nicht trauen
- andere Ihnen immer wieder sagen, dass Sie zu nachgiebig oder – im Gegenteil – zu aggressiv in Interaktionen auftreten

**Inhalte des Trainings** sind z. B. Übungen, um berechnete Forderungen zu stellen, nein sagen zu lernen oder Unsicherheit in sozialen Situationen abzubauen.

**Voraussetzungen zur Teilnahme** sind ausreichende Motivation, das aktive Mitmachen (auch bei Rollenspielen als festem Bestandteil des Trainings) sowie eine regelmäßige Anwesenheit.

Im Vorfeld gibt es ein Vorgespräch, um Fragen zu klären sowie einzuschätzen, ob das Gruppentraining das richtige Angebot für Sie ist. Wenden Sie sich hierfür bitte an Ihre Krankenkasse.

## Umfang:

7 Sitzungen à 90 Minuten mit 6–8 Teilnehmenden.

## Start und Dauer:

Ein Kursblock startet im Frühjahr und einer im Herbst (in Ferienzeiten finden keine Termine statt).  
Jedes Training geht von 17:00 bis 18:30 Uhr.

## Kontakt und Trainingsort:

Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH  
Ambulante Angebote  
Blissestraße 2–6 • 10713 Berlin  
Fon: 030 8639190-0 • Fax: 030 8639190-73  
Mail: [aufnahme-team@tannenhof.de](mailto:aufnahme-team@tannenhof.de) • [www.tannenhof.de](http://www.tannenhof.de)



## Anfahrt

- **Wo wir sind:** Zentral gelegen in Berlin-Wilmersdorf
- **Bahn:** U7 bis Haltestelle U-Bahnhof Blissestraße
- **Bus:** Linien 101, 104, 249, 310 bis Haltestelle U-Bahnhof Blissestraße
- **Auto:** es sind keine Parkplätze vor Ort vorhanden