Die Gruppe wird von unserem **Psychotherapeuten Björn Üst** durchgeführt, der über einen Fachkundenachweis für Gruppentherapie verfügt.

HINWEIS: Es besteht die Möglichkeit, dass Ihre private Krankenkasse die Kosten für die Gruppentherapie anteilig bzw. vollständig übernimmt. Die Anzahl und Art der Therapiestunden sowie die Höhe der Erstattung richtet sich nach Tarif und Umfang Ihres Verscherungsvertrages. Bitte sprechen Sie hier Ihren jeweiligen Krankenversicherungspartner an.

WENDENBURG
& KOLLEGEN

Ort:
Praxis Wendenburg & Kollegen
Immermannstr. 11
40210 Düsseldorf

Gruppensetting:
8 Einheiten á 50 Minuten/Woche
Mindestens 4,
max. 8 Teilnehmer

Wir bieten die Gruppe mit 8 Sitzungseinheiten für 485,00 € pro Person an. Zusätzlich werden Handouts und Material für die Sitzungen vor Ort zur Verfügung gestellt.

Bezüglich aktueller Termine und einer Anmeldung kontaktieren Sie bitte Herrn Üst per Mail:
vuest@psychologen-duesseldorf.de

Nutzen Sie den QR Code mit Ihrer Kamera-App auf dem Smartphone.

Wendenburg & Kollegen
Einzeltherapie | Paartherapie
Gruppenangebote | Coaching

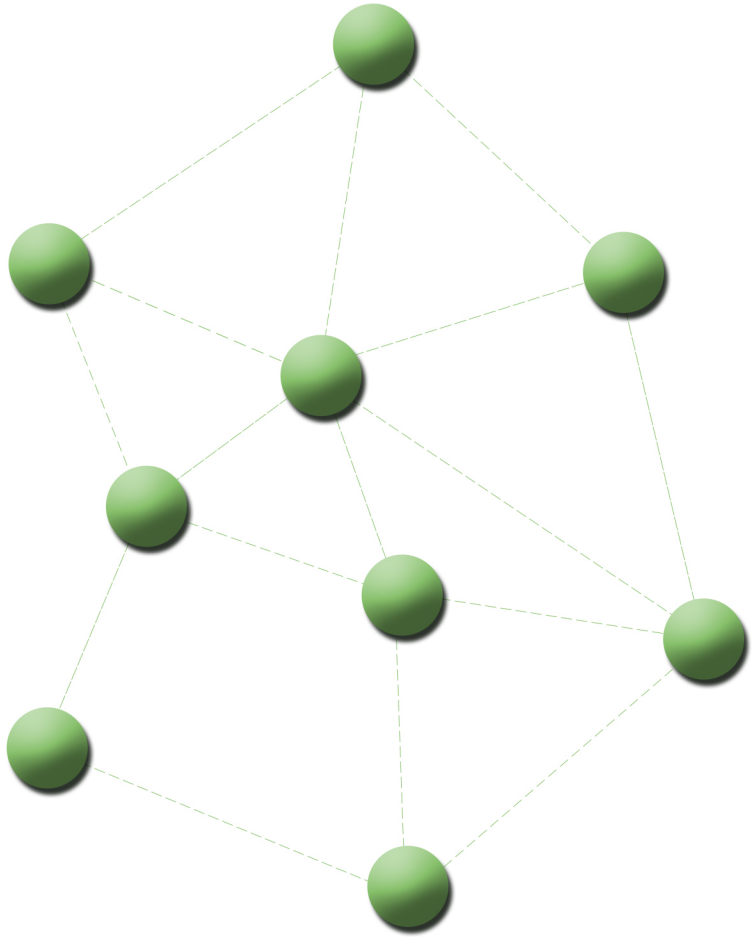
Immermannstr. 11, 40210 Düsseldorf
www.psychologen-duesseldorf.de
nfo@psychologen-duesseldorf.de

WENDENBURG
& KOLLEGEN

Soziales

Kompetenz

Training



Ich falle immer wieder auf die gleichen Menschen rein!

Es fällt mir schwer mich durchzusetzen.

Ich lasse mir immer alles gefallen.

Wie kann ich nur sagen, dass das so nicht geht?!

Warum kann ich nicht „Nein" sagen?!

Ich wünschte ich hätte den Mut mich zu äußern!

Wäre ich doch selbstsicherer.

Das Soziale Kompetenztraining kann Ihnen helfen sich in zwischenmenschlichen Situationen sicherer zu fühlen und aufzutreten. Sie können lernen gezielter Probleme anzusprechen und für Ihre Rechte einzutreten.

Das Training vermittelt Basisfertigkeiten zum zwischenmenschlichen Umgang und hilft mit gezielten Übungen bei der Bewältigung typischer zwischenmenschlicher Probleme wie:

Das Training sozialer Kompetenzen ist anwendbar bei vielen psychischen Belastungen und Problemlagen. In dem Training werden bewährte Methoden eingesetzt zum Umgang mit sozialen Situationen, eigenen Erwartungen und Befürchtungen sowie Körhaltung, Gestik, Mimik und Einsatz der Stimme. Zusätzlich werden moderne Entwicklungen der Verhaltenstherapie berücksichtigt, die besonders belastende Emotionen und früh geprägte Muster fokussieren.