

Warum?

"Viele halten mich für selbstbewusst, aber ich bin oft unsicher und zweifle an mir."

"Obwohl ich schon viele Erfolge hatte, glaube ich, dass ich nicht besonders gut bin, und Andere mich überschätzen."

"Für Andere kann ich mich gut einsetzen. Aber wenn es um mich geht, habe ich das Gefühl, dass ich gar nicht so wichtig bin."

"Ich bekomme oft mehr Aufgaben als Andere. Auch, wenn ich sage, dass ich nicht mehr übernehmen kann."

"Wenn ich mal Nein sage, bekomme ich schlechtes Gewissen, auch wenn ich eigentlich keines haben bräuchte."

"Für andere bin ich immer da. Manchmal frage ich mich, wann eigentlich Zeit für mich ist."

"Ich bin sehr schüchtern. Es fällt mir schwer, Freundschaften zu knüpfen und zu pflegen. Ich habe das Gefühl, dass ich gar nicht interessant bin."

Organisatorisches

Wo?
1020 Wien, Karmelitergasse 5

Wie viele?
Bis zu 10 TeilnehmerInnen

Wie oft?
Dienstag, alle 2 - 3 Wochen,
ab 22.9.2020

Wann?
17:30 - 20:00 (3 Einheiten)

Voraussetzungen?
Unverbindliches Vorgespräch und
regelmäßige Teilnahme sind
erforderlich.

Kosten?
Vorgespräch: 50 Minuten / 45€
Gruppentreffen: 3 EH à 45 Min / 60€

Kontakt?
www.verhaltenstherapie-ju.at
praxis@verhaltenstherapie-ju.at
0650 85 71 991

Selbstsicher

durch
soziale und
emotionale
Kompetenz



Psychotherapeutische
Gruppe

Für mehr Information oder
bei Fragen können Sie mich
gerne kontaktieren.



Johanna UNGERSBÄCK
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie)

In und mit der Gruppe

Gemeinsam relevantes Wissen erarbeiten, und dadurch ein hilfreiches Problemverständnis entwickeln.

Sich in geschütztem Rahmen öffnen, und auf Andere einlassen.
Die eigenen sozialen Zonen ausloten, und den eigenen Schatz an Beziehungserfahrungen erweitern.

Erleben, wie es Anderen geht, und so Einfühlungsvermögen für die Anderen, aber auch für sich selbst stärken.

Sich gegenseitig im Erwerb neuer Kompetenzen unterstützen.
Die eigene Rolle innerhalb von Gruppen erfahren, und vielleicht auch ändern.

Neu erworbene Kommunikationsfertigkeiten in geschütztem Rahmen erproben.

Gruppenthemen

3 Schwerpunkte - 3 Blöcke
Inhaltliche werden drei Schwerpunkte gesetzt.
Die Blöcke können auch einzeln gebucht werden.

Block 1: Selbstsicherheit
5 Einheiten, Sep - Dez 2020
Selbstvertrauen - Selbstwirksamkeit
Innere Regeln und Normen
Sich selbst ein guter Freund sein

Block 2: Emotionale Kompetenzen
5 Einheiten, Jan - Mrz 2021
Schüchternheit überwinden
Emotionale Kompetenzen
Gefühle als Ressource nutzen

Block 3: Soziale Kompetenzen
5 Einheiten, Apr - Jul 2021
Selbstsicheres Auftreten
Sich angemessen abgrenzen
Spezielle Fertigkeiten in der Kommunikation

Methoden, Instrumente

Reflektion und Austausch

Das wichtigste Instrument ist der offene Austausch.
Was denke und fühle ich, was tue ich in Bezug auf diese Themen?
Wie erlebe ich Dich zu diesen Themen?
Und wie reagiere ich darauf?

Praktisches, konkretes Tun und Üben

In Rollenspielen (freiwillige Teilnahme) können neue Fertigkeiten und Strategien erarbeitet und erprobt werden.

Übungen helfen, das eigene Erleben bewusst, und damit dem Verstehen und Verändern zugänglich zu machen.

Möglichkeiten zur selbständigen Übung im Alltag werden mitgegeben.

Für die Mutigen und Risikobereiten
Auf Wunsch werden auch Videoanalysen eingesetzt.

Johanna UNGERSBÄCK
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie)



Für mehr Information oder bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren.