

Selbstsicher Aktiv - durch soziale und emotionale Kompetenz

Soziale Ängste können überwunden werden

Soziale Ängste

„Eigentlich komme ich gut aus mit Menschen. Aber neue, unbekannte Menschen zu treffen stresst mich sehr.“

„Im direkten, persönlichen Kontakt mit Anderen bin ich sehr gehemmt, erröte, zittere, und habe Angst, dass die Anderen es bemerken.“

„Ich weiß nicht, worüber ich reden soll, und fühle mich dann sehr unbeholfen.“

„Nach Gesprächen oder Treffen mache ich mir oft noch stundenlang viele Gedanken darüber, ob ich mich irgendwie unpassend benommen habe.“

„Vor Anderen sprechen zu müssen macht mir enormen Stress.“



In und mit der Gruppe

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

Metakognitive und emotionsfokussierte Strategien zur Bewältigung irrationaler Ängste erlernen.

Eigene Normen und Werte rund um soziale Konvention, Selbstwert und Beziehungsgestaltung evaluieren.

Sich gegenseitig im Erwerb neuer Kompetenzen unterstützen.

Neu erworbene Kommunikationsfertigkeiten im geschützten Rahmen erproben.



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 dem Verändern zugänglich zu machen. Anregungen zur selbständigen Übung im Alltag werden mitgegeben.

Für die Mutigen und Risikobereiten

Auf Wunsch werden auch Videoanalysen eingesetzt.



Organisatorisches

Wann?

Ab Februar 2023: 1 Samstag + 8 Donnerstage

Sa, 25.2.2023: 13:00 – 15:30

Do, 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 6.4., 13.4., 20.4.: immer 17:30 – 19:30

Wo?

1020, Rembrandtstraße 8/3

Voraussetzungen?

Ein unverbindliches Vorgespräch und regelmäßige Teilnahme sind erforderlich.

Kosten?

Vorgespräch: 50 Minuten / 100€

Gruppenteilnahme: 9 Termine / 420€



Bei Fragen oder für mehr Information kontaktieren Sie mich gerne:

Johanna UNGERSBÄCK | 0650 85 71 991 | praxis@verhaltenstherapie-ju.at